Gourmande!
N°2 Février – Mars 2010

Bienvenue chez Sophie

Gourmande!

NOUVEAU

N°2 2,90 € PRIX DE LANCEMENT

LE SACRÉ CAKE DE SOPHIE

Dans ce numéro : le cake aux fruits de la passion

+ de 50 recettes

Mon «best of» des soupes, blanquettes, fondues, gratins…

et le plein d'idées déco sur mesure !

LA CRÊPE-PARTY FAÇON SOPHIE

+ le banc d'essai des crêpes toutes faites

EASY SOPHIE

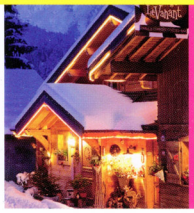
Faciles, rapides, light, micro-ondes,

12 recettes du quotidien pour tous les goûts

BELGIQUE LUXEMBOURG : 2,90 € • SUISSE : 5,80 FS

T 08290 - 2 - F: 2,90 € - RD

100 PAGES DE RECETTES ET D'ASTUCES POUR ÊTRE BIEN DANS SA MAISON



Une maison d'hôte hors du temps à Morzine

St-Valentin, mon menu tout en séduction

Tisanes, l'invitation aux douceurs

Le secret de Bonne Maman c'est qu'elle n'a pas de secret pour vous.

Des oeufs frais, du chocolat, de la crème fraîche, du sucre et c'est tout.

Pour ses recettes, Bonne Maman n'a qu'une source d'inspiration :
les desserts que vous réalisez vous-même à la maison avec des ingrédients simples et vrais.

Bonne Maman®

Les bons ingrédients font les bonnes recettes.

POUR VOTRE SANTÉ, MANGEZ AU MOINS 5 FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR. WWW.MANGERBOUGER.FR

Bienvenue chez Sophie !

Tout d'abord un grand merci à vous tous qui avez été si nombreux à réagir, à vous enthousiasmer et à m'encourager ! Quel bonheur de vous lire et de sentir ce lien entre nous !

Beaucoup d'entre vous ont émis le souhait de s'abonner. C'est désormais possible. Retrouvez dans ce magazine le bulletin qui vous permettra de devenir de fidèles gourmands.

L'aventure continue ! L'hiver se fait sentir avec vigueur cette année. Et vous trouverez dans ce numéro de quoi vous réchauffer et vous occuper selon vos désirs. Envie de rester bien au chaud chez vous et de prendre le temps de cuisiner : préparez des soupes réconfortantes à déguster au coin du feu.

Organiser une soirée avec des copains, c'est bon pour l'humeur ! Plus on est de fous, plus on rit. Et si vous voulez profiter de la soirée avec vos invités, suivez mes idées et organisez une soirée crêpes.

Pour partager un moment avec les enfants, aidez-les à préparer une pièce montée qu'ils ne sont pas prêts d'oublier.

Pour devenir l'as du vacherin et des donuts, mettez vos tabliers, regardez les pas à pas et voilà !

Besoin d'aller respirer le grand air ? Chaussez vos skis et partez à la découverte d'une maison d'hôte tenue par de vrais gourmands en Haute-Savoie.

Apprendre tout ce qu'il faut savoir sur les fromages, les allergies aux produits laitiers, les coups de cœur de Jacki..., confectionner la meilleure des blanquettes, tout est dans ce magazine. Prenez un peu de temps, on ne va plus se quitter vous et moi.

Et même si l'amour se fiche des dates, mettez le paquet le 14 février avec mes idées cuisine et déco pour le bluffer. Faites le test psycho dans votre bain pour découvrir quelle amoureuse vous êtes vraiment et si vous manquez d'idées de cadeaux, pour changer, offrez-lui un perroquet !

À très vite,

Sophie Dudemaine

Sommaire

Cuisine en coulisses

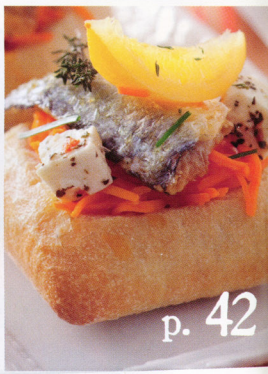
3 Édito
6 Arbre généalogique
8 L'accessoire du mois **Onion Goggles : haute protection garantie**
10 Mon top 10
12 Sandrine blogue pour vous **Une cuisine girly et raffinée**
13 Sacré cake ! **Le cake au fruit de la passion**
14 (vrai) Banc d'essai **Une vedette de saison : la galette bretonne**
16 Caddie gourmand **Saveurs réconfortantes pour réchauffer l'hiver**
20 La cuisine à 4 mains **Une pièce montée de croque-monsieur**
22 Marché de saison **Entre terroir et exotisme**
28 Le livre et l'assiette **Petites fondues entre amis**

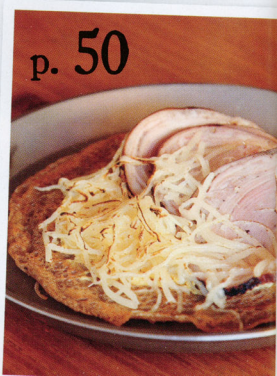
Cuisine en scène

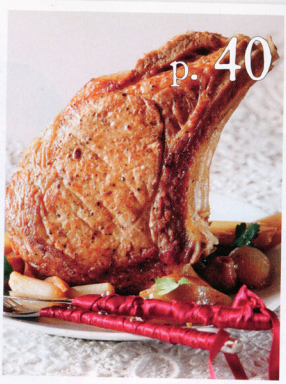
33 Coté fleurs **Délicates roses de la Saint-Valentin**
34 Sophie fait la fête **Inoubliable Saint-Valentin**
42 Le challenge de Sophie **Le grand bluff avec trois fois rien**
45 Comme un chef **Un en-cas stylé**
46 SOS dessert **Le vacherin en 6 étapes**
48 À la table de Sophie **Crêpe-party**
56 Un peu de technique **Sophie's donuts**
58 Spécial blanquette **La vraie recette de la blanquette**
60 Easy Sophie **Variations au quotidien**
69 Fan de Sophie **Mousse de foie pour entrée choc**

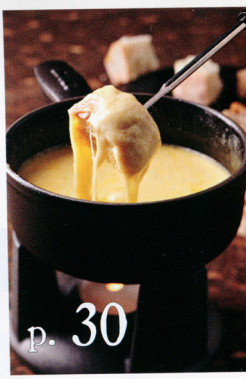
Vie de famile

70 Une belle rencontre **Philippe Olivier : un fromager d'exception**
72 (ru)Bric-à-brac de Jacki **Un sage en hiver**
74 Escapade gourmande **La Haute-Savoie, loin des sentiers battus**
82 SOS santé **Les produits laitiers, amis ou ennemis ?**
84 À vos pousses **Quand les tisanes se font gourmandes**
86 Ca se passe chez Sophie **Quel beau parleur ce perroquet !**
89 Sophie boutique
90 Bien dans ma maison **Quelle amoureuse êtes-vous ?**
93 Jeux
96 Écrivons-nous
98 Carnet d'adresses









Index

Entrées

Amandes grillées aux épices p. 38
Aumônières de reblochon et salade de mâche p. 79
Clafoutis aux carottes épicées, lait de coco et cacahuètes p. 12
Club sandwich d'huîtres meunières, tronçons de poireaux fondants et chantilly salée p. 45
Julienne de *Daucus carota*, infusée dans un jus d'agrumes et sa compagne de la mer en habit grec p. 42
Lettres d'amour p. 38
Millefeuille de Saint-Jacques au saumon fumé p. 39
Mousse de foies de volaille p. 69
Saint-Jacques aux petits légumes p. 61
Salade d'endives aux pamplemousses p. 66
Salade de pousses d'épinards et foies de volaille p. 63
Tarte aux oignons p. 8
Verrines de betterave à la pomme p. 38
Verrines de pâte à tartiner aux haricots verts p. 64

Plats

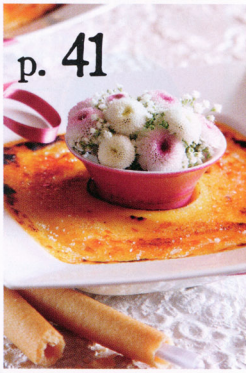
Banquette d'agneau p. 59
Blanquette de lapin p. 59
Blanquette de poisson p. 59
Blanquette de veau p. 59
Cabillaud à la purée de chorizo p. 62
Chili con carne p. 60
Côte de veau de Jacki p. 40
Crème de châtaignes p. 18
Farcement p. 79
Fondue à la tomate et au fromage p. 29
Fondue froide à la crème d'époisses p. 31
Fondue savoyarde p. 30
Gelée de poulet au cognac p. 65
Gratin de bœuf haché aux légumes p. 27
Gratin de patates douces p. 27
Lapin au cidre p. 67
Lasagnes de galettes à la savoyarde p. 15
Coussinets de pâtes farcis à la viande, aux billes et aux herbes du jardin sur son effiloché de parme à la crème Grana Padano p. 43
Pâte à crêpe salée p. 49
Pièce montée de croque-monsieur p. 21
Soupe du ski p. 19
Velouté de chou-fleur au mascarpone p. 17

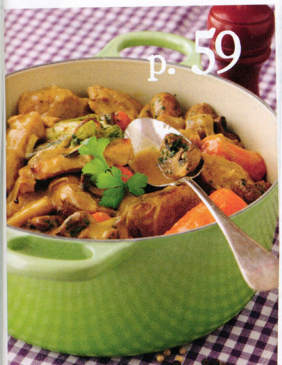
Desserts

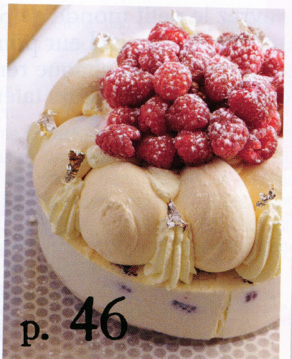
Cake aux fruits de la passion et au chocolat blanc p. 13
Caramel au beurre salé p. 51
Compote de fruits caramélisés p. 51
Crème brûlée p. 41
Crémeux de polenta et pana cotta au génépi p. 80
Donuts p. 56
Flans à la compote de pommes p. 65
Flan coco p. 61
Gâteau aux fruits à la poêle p. 63
Gratin de mangues et d'ananas p. 27
Lemon curd p. 51
Pâte à crêpe sans œufs p. 49
Pâte à crêpe sans lait p. 83
Pâte à crêpe sans gluten p. 49
Pâte à crêpe sucrée p. 49
Superposition glacée des îles au chocolat sur son lit croustillant biscuité et sa brindille craquante p. 44
Tartare de fruits exotiques p. 67
Vacherin p. 46

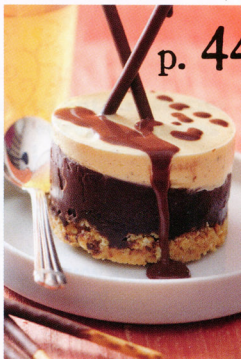
Légende des abréviations

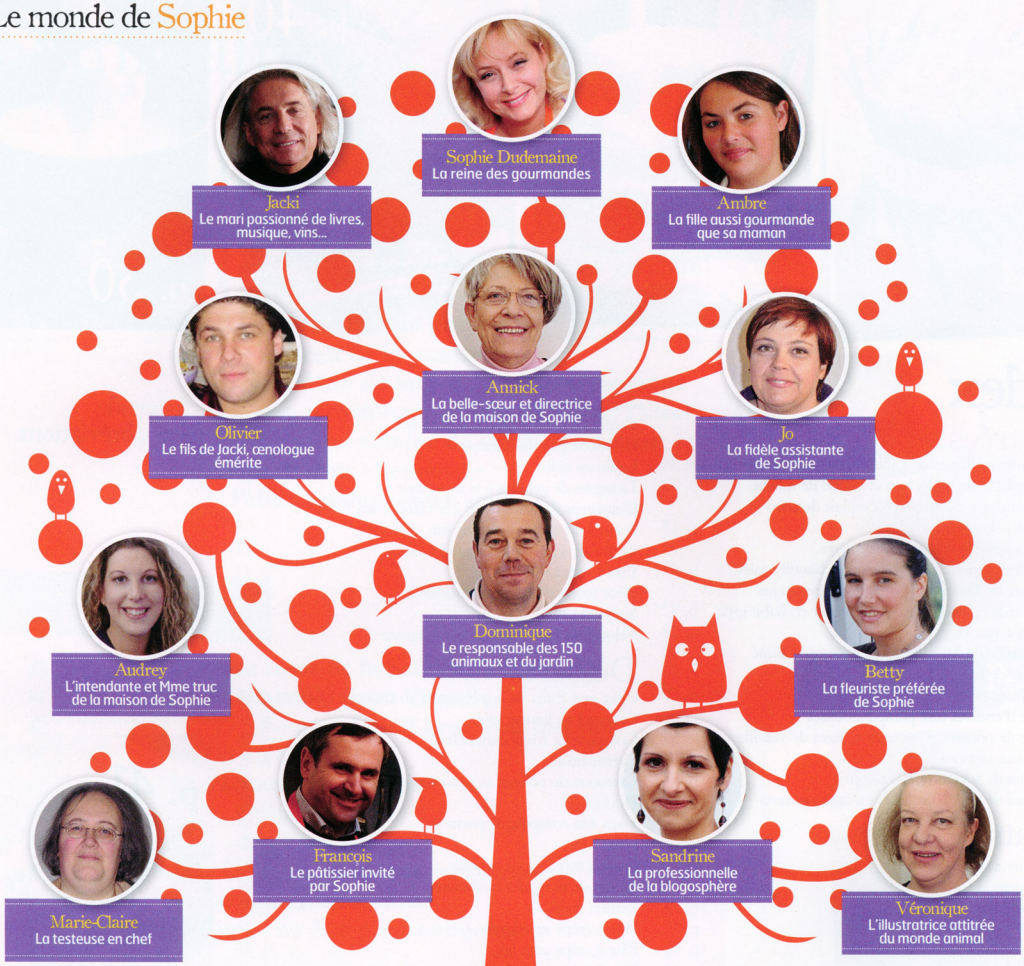
c. à s. : cuillère à soupe
c. à c. : cuillère à café
min : minutes
sec : secondes
h : heure
env. : environ











Arbre généalogique

Découvrez le petit monde de Sophie, sa famille et ses amis. Leur point commun ? La gourmandise ! À chaque rendez-vous, ils vous font partager leurs talents.

CRÊPES EN FÊTE

alsa
DEPUIS 1897
Des desserts dont vous serez fiers !

Pour une « crêpes-party » en famille réussie à coup sûr, Alsa vous offre ces 3 recettes de pâte à crêpes et une recette originale. **Des desserts dont vous serez fiers !**

Crêpes roulées au fromage blanc

PRÉPARATION : 20 min - RÉFRIGÉRATEUR : 2h
INGRÉDIENTS POUR 8 CRÊPES : 1 pâte à crêpes - 2 feuilles de gélatine - 25 cl de crème liquide - 250 g de fromage blanc 50 g de sucre - 1 cm de racine de gingembre frais pelé et râpé - 1 petit pot de confiture de mûre - 1 barquette de myrtilles.

Recette des crêpes roulées au fromage blanc

Préparez la pâte à crêpes (voir ci-dessus) et laissez reposer 30 min.
Mettez les feuilles de gélatine à tremper 10 min dans un bol d'eau froide, puis essorez-les bien. Prélevez 2 cuil. à soupe de crème et mettez à chauffer dans une casserole. À ébullition, sortez du feu et mettez à fondre les feuilles de gélatine.
Versez le reste de crème liquide bien froide dans un grand bol et fouettez au batteur électrique pour obtenir une chantilly ; ajoutez le sucre et le gingembre râpé, puis versez le contenu du bol dans le saladier du fromage blanc. Fouettez le tout rapidement.
Tartinez vos crêpes de confiture de mûre, versez le mélange de fromage blanc dessus et ajoutez quelques myrtilles. Roulez vos crêpes et disposez-les dans un plat. Placez au réfrigérateur pendant 2h avant de servir.

je réussis ma pâte à crêpes classique !

INGRÉDIENTS : 125 g de farine - 20 g de beurre fondu - 1 cuil. à café de levure chimique Alsa - 2 sachets de sucre vanillé Alsa - 2 œufs - 1 pincée de sel 25 cl de lait - 20 g de beurre pour la cuisson.

1. **Versez** la farine, la levure chimique Alsa, le sel et le sucre vanillé Alsa dans un saladier et creusez un puits.
2. **Dans un autre bol, fouettez** les œufs, le lait et le beurre fondu, puis versez dans le puits de farine. Fouettez à nouveau pour obtenir une pâte fluide.
3. **Laissez reposer** 30 min.

je réussis ma pâte à galettes de sarrasin !

INGRÉDIENTS : 130 g de farine de sarrasin - 30 g de beurre fondu - 1 cuil. à café de levure chimique Alsa - 2 œufs - 1 pincée de sel - 30 cl d'eau - 20 g de beurre pour la cuisson.

1. **Versez** la farine de sarrasin, la levure chimique Alsa et le sel dans un saladier et creusez un puits.
2. **Fouettez** les œufs dans un bol avec l'eau et le beurre fondu puis versez dans le puits et fouettez pour obtenir une pâte fluide.
3. **Laissez reposer** 30 min.

je réussis ma pâte à pancakes !

INGRÉDIENTS : 2 œufs - 15 cl de lait - 120 g de farine - 1 cuil. à café de levure chimique Alsa - 20 g de beurre - 4 sachets de sucre vanillé des Isles Alsa 1 pincée de sel.

1. **Cassez** les œufs et séparez les blancs des jaunes.
2. **Versez** les jaunes d'œufs dans un bol puis fouettez-les avec le lait, la farine, le sel et la levure chimique Alsa. Ajoutez le sucre vanillé Alsa et fouettez à nouveau pour obtenir une pâte homogène.
3. **Montez** les blancs en neige dans un bol puis ajoutez-les au mélange précédent. Laissez reposer 30 min.

Jouez avec Alsa

pour gagner les autres recettes du livre Alsa «Crêpes, galettes & pancakes» !

Pour participer, envoyez jusqu'au 28 février 2010 : une photo d'un moment «crêpes en famille». Les 50 plus belles photos remporteront le livre Alsa «Crêpes, galettes & pancakes». Rendez-vous vite sur **www.alsa.fr**

© 2009 Hachette Livre (Hachette Pratique) - Auteur : Laurence du Tilly - Crédits photographiques : Philippe Vaurès Santamarina

*Photographies : **Philippe Asset**
*Stylisme : **Alice Asset-Guerrand**

Onion Goggles : haute protection garantie

Une découverte que ces lunettes magiques ! Finie la triste et éprouvante corvée d'épluchage des oignons ; grâce à elles, c'est presque un jeu d'enfant. Décryptage.

Les oignons renferment des cellules qui contiennent des composants soufrés. Lorsqu'on les coupe, ils libèrent des enzymes qui, au contact de l'air, deviennent irritantes pour les yeux. Ces derniers secrètent alors des larmes pour créer un bouclier contre les molécules agressives. Et plus les yeux piquent, plus nous pleurons.

La solution

C'est ultrasimple : j'ajuste mes onion Goggles juste avant de peler les oignons et les yeux larmoyants ne sont plus qu'un lointain souvenir.
Si vous ne possédez pas encore ces lunettes étonnantes, voici quelques trucs pour éviter de souffrir.

* **Placez les oignons** au réfrigérateur avant de les peler, le froid anesthésie un peu leurs défenses.
* **Serrez le bois d'une allumette** entre vos dents, côté soufre vers l'extérieur.
* **Coupez les oignons** sous un filet d'eau froide ou en les plaçant dans un sac plastique.

Les astuces de Sophie

*** À la sortie du four, je laisse refroidir complètement ma tarte sur une grille à pâtisserie afin qu'elle reste bien croustillante. Au besoin, je la réchauffe dans le four avec la grille.**
*** En fonction de la saison et de mes envies, j'ajoute des lardons fumés, des champignons de Paris émincés ou des tomates confites à la préparation. Un vrai délice ! Et quand je manque de temps, j'utilise 1 kg d'oignons surgelés.**

Les onion Goggles sont disponibles à la boutique de Sophie. Rendez-vous page 91.

Tarte aux oignons

Pour 8 personnes Préparation 25 min Cuisson 35 min

* 1 pâte brisée prête à dérouler
* 8 gros oignons
* 3 œufs
* 3 c. à s. de crème fraîche épaisse
* 2 c. à s. de farine
* 4 c. à s. d'huile de tournesol
* 100 g de gruyère râpé
* Sel et poivre du moulin

* **Préchauffez le four** à 200 °C (th. 6-7).
* **Étalez la pâte** dans un moule à tarte de 28 cm et réservez au réfrigérateur.
* **Mettez vos onion goggles.** Épluchez et émincez finement les oignons.
* **Dans une poêle antiadhésive**, faites-les blondir dans l'huile à feu moyen pendant 15 min. Salez et poivrez. Parsemez de farine et mélangez.
* **Dans un saladier,** mélangez les oignons, les œufs et la crème fraîche. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement.
* **Versez la préparation** sur le fond de tarte.
* **Parsemez de gruyère** et mettez au four 10 min à 200 °C puis baissez le four à 180 °C (th. 6) et poursuivez la cuisson 25 min.
* **Dégustez cette tarte** tiède ou froide à température ambiante.

Plateau rond en bois et torchon Habitat

ÇA CHANGE TOUT

MAGGI FOND DE VEAU

Envie de bluffer votre famille avec de simples escalopes de poulet ? Facile ! Avec le Fond de Veau MAGGI, faites d'un simple jus de cuisson, une délicieuse petite sauce cuisinée et ça change tout !
Plein d'autres astuces sur maggi.fr

Maggi®

On savoure plus qu'un repas

Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière.
www.mangerbouger.fr

mon top

1 Chocolats love-love

Je fonds pour les déclarations amoureuses inscrites sur ces mini-tablettes de chocolat noir et au lait. N'oubliez pas d'écrire votre message personnel sur la dernière.
Boîte des amoureux, Jadis et Gourmande, 9,30 €, www.jadisetgourmande.fr

2 Sweet tea

Pour changer du Earl Grey, j'ai craqué pour ces jolies bonbonnières remplies de thé à offrir ou se faire offrir. Sweet valentine est aromatisé à la framboise tandis qu'Angelina est à base de délicat thé blanc. À l'heure du goûter pour accompagner le vacherin (p. 60), ils sont parfaits.
Sweet Valentine et Angelina, 6,50 € les 130 g, Le Monde du thé, www.ericbur.fr

4 Miam, miam, les coussins

J'hésite entre les fraises et les cupcakes, alors je m'offrirais peut-être ces deux coussins kitchissimes. Ils sont trop craquants et j'adore l'idée de m'adosser à des gâteaux.
Coussins Fraisier et Gato, 50 cm X 50 cm, 44 € www.bonjourmoncoussin.com

3 Stylo magique

Pour lui écrire « je t'aime » en chocolat ou décorer les assiettes avec des sauces et des coulis. Laissez libre cours à votre imagination avec ce stylo nouvelle génération révolutionnaire. Le plus : je peux placer ma préparation à l'intérieur puis le passer au four traditionnel ou au micro-ondes. À moi les pleins et les déliés !
Decopen Lékué, marron, orange, vert, 14 €, www.lekue.fr

5 Haut les cœurs

Ce moule à muffins est super pratique avec ses douze alvéoles en forme de cœur. Quatre petites et huit grosses pour satisfaire les petits et grands appétits. Pour mes recettes salées ou sucrées, il permet une cuisson rapide et homogène.
Moule à muffins en silicone Mastrad, 18 €, HYPERLINK «http://www.kookit.com» www.kookit.com

10

Une sélection de produits sur le thème de l'amour, pour lui faire plaisir et lui donner des idées pour nous gâter.

6 Un rouleau pas mémère !

Pour changer de nos traditionnels rouleaux en bois, j'ai opté pour ce rouleau ultra-glam. Sa longueur (50 cm) permet d'étaler une quantité importante de pâte. Son revêtement en silicone le rend naturellement hygiénique et antiadhérent. Et c'est beaucoup plus sympa de lui taper dessus en rose !

Rouleau à pâtisserie en silicone Fiesta, 34,90 €, www.kookit.com ou 04 37 28 35 80

7 Des bulles plein la tête

Je ne pouvais choisir un autre champagne que ce brut blanc de blancs pour accompagner notre dîner d'amoureux. Ses notes fruitées et florales s'harmonisent avec sa belle et fine effervescence. Un champagne très aromatique et féminin pour séduire les garçons !

Amour de Deutz millésimé 1999, 114 €, chez les cavistes.

8 Yaourt régressif

Lorsque je plonge ma cuillère dans ce yaourt friandise, je retrouve la saveur et les couleurs des fêtes foraines. J'adore les petits morceaux de pomme enrobés de sucre caramélisé de ce yaourt crémeux.

Yaourt gourmand pomme d'amour Mamie Nova, 1,29 € les deux pots

9 Apéro gourmand pour gourmet

Nature, à la fleur de sel, aux figues, aux trois poivres, ces pots de foie gras proposés en deux tailles différentes sont l'occasion de varier les plaisirs et les tartines en fonction de l'appétit de chacun.

Foie gras de canard, 12, 90 € le pot de 90 g et 14,60 € les 2 de 75 g, La cuisine de Babeth en grandes et moyennes surfaces.

10 Miel sensuel

Lorsque le miel se marie à la rose, le mélange est étonnant et très subtil grâce notamment à la douceur et au parfum provoquant de la fleur. J'en étale sur mes tartines du matin, mais je l'utilise aussi pour aromatiser et sucrer le thé. Un vrai délice !

Miel et rose, Lune de miel, 5,99 € le pot, www.famillemichaudapiculteurs.com

*Photographies : **Philippe Asset**
*Stylisme : **Alice Asset-Guerrand**

Sandrine, notre blogueuse de choc teste un site.

Une cuisine girly et raffinée

Comment ne pas craquer pour le blog de Garance ? Une vraie mine de recettes originales, étonnantes et délicieuses !

Moi qui ne sors jamais sans talons hauts et suis accro au chocolat, j'adore ce blog coloré, pétillant et très girly. Son auteure, maman de deux enfants, avoue s'être mise tardivement à la cuisine et avoir appris moult trucs et astuces en surfant sur des sites de cuisine professionnels. Très vite, elle se prend au jeu de la Toile et crée son propre blog en 2007. Plutôt bec sucré que salé, avec un petit faible pour les apéros dinatoires, elle s'inspire des saisons, puise des idées au marché ou encore en feuilletant des magazines. Elle note toutes ses envies sur un petit carnet qui l'accompagne en permanence. Pour Garance, la cuisine est avant tout un moment de détente et de plaisir, qu'elle aime partager avec sa famille. Son assistante préférée est d'ailleurs Maëwenn, sa fille de 5 ans. Sur son blog, vous découvrirez des photos absolument irrésistibles et des recettes qui marient avec brio textures, saveurs et épices. Laissez-vous séduire par sa panna cotta au mont-d'or et chutney mi-figue mi-raisin, son filet mignon farci au pain d'épices et fruits secs ou sa tartelette à la crème d'amande et gianduja. Et pour la Saint-Valentin, essayez son entremet des amoureux. C'est sûr, vous allez le faire fondre de plaisir !

Les recettes et astuces de Garance, c'est sur http://talonhautetcacao.canalblog.com/

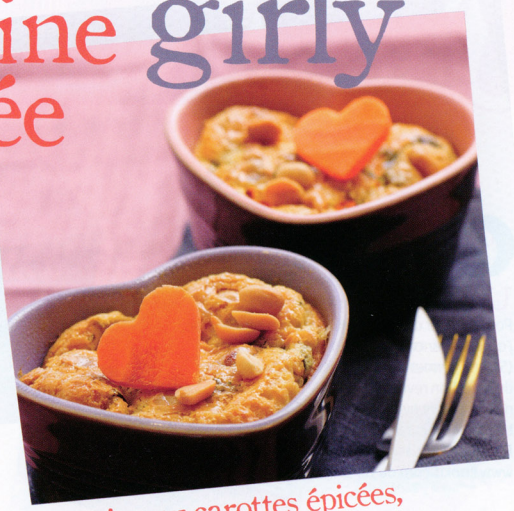
Les coups de cœur de Sandrine

Cuisinez… Passion de Vincent : http://vincent.cuisineblog.fr/

Des recettes originales, raffinées et assez simples, et des assiettes parfaitement dressées avec beaucoup de sensibilité. Je craque pour son tiramisu de saison revisité, ses noix de Saint-Jacques poêlées, lard fumé et trompettes ou encore son pithiviers au jambon de Reims et poireaux !

Babyfood de Christophe : http://babyfood.over-blog.com/

Un site tout nouveau dans la blogosphère culinaire et unique, il me semble, dans son domaine, puisque consacré à l'alimentation des bébés. Christophe nous fait partager au fil de ses billets, tout ce qui concerne l'alimentation des tout-petits : aliments, matériel, règles d'hygiène et, bien évidemment, des idées de recettes maison.



Clafoutis aux carottes épicées, lait de coco et cacahuètes

Pour 4 personnes **Préparation 20 min** **Cuisson 25 à 30 min**

- 4 œufs
- 20 cl de lait de coco
- 25 cl de crème liquide (fleurette par exemple)
- 70 g de farine
- 240 g de carottes
- 2 c. à c. de gingembre frais râpé (à défaut en poudre)
- 1 poignée de cacahuètes salées
- 30 g de purée de cacahuètes
- 3 c. à s. de coriandre ciselée
- Sel et poivre du moulin

* **Préchauffez le four** à 180 °C (th. 6).
* **Coupez les carottes** en petits dés ou en rondelles. Faites-les cuire (à la vapeur ou à l'eau) *al dente*.
* **Dans un saladier,** battez les œufs, ajoutez la farine petit à petit tout en mélangeant pour éviter la formation de grumeaux. Incorporez la crème, le lait de coco et la purée de cacahuètes.
* **Ajoutez les cacahuètes,** le gingembre râpé et la coriandre. Rectifiez l'assaisonnement avec sel et poivre.
* **Dans 2 moules** de 14 cm de diamètre beurrés et farinés (ou un moule carré de 20 cm), répartissez les dés de carottes et recouvrez du mélange au lait de coco.
* **Faites cuire 25 à 30 min** env. (40 min pour le moule carré). Si le dessus dore trop vite, couvrez le clafoutis avec une feuille d'aluminium. Le clafoutis est cuit lorsque le centre est pris et le dessus doré.
* **Laissez refroidir** et dégustez tiède ou froid.

Les astuces de Sandrine

***Pour en faire un plat unique, ajoutez à l'appareil une escalope de poulet émincée, poêlée et déglacée avec 3 c. à s. de sauce soja. Et ne salez pas, la sauce soja l'est déjà !**

*** Pour faire craquer votre amoureux, réalisez vos clafoutis dans de petits moules en forme de cœur, et accompagnez-les de feuilles de roquette, d'une brochette de crevettes snackées au curry, et d'un cœur en feuille de brick badigeonné d'un mélange d'huile d'olive, curry et poudre de coco et cuit au four.**

Ramequins en forme de cœur Le Creuset, couverts Cutipol, serviette prune Kardelen

*Photographies : **Philippe Asset**
*Stylisme : **Alice Asset-Guerrand**

Le cake aux fruits de la passion

Pour 10 personnes **Préparation** 30 min **Cuisson** 40 min

Un vrai « love cake » pour lui faire plaisir. Et croyez-moi, s'il en reste, les enfants se jetteront dessus !

Pour le cake
* 3 œufs
* 160 g de sucre en poudre
* 150 g de farine avec poudre levante incorporée (ou 160 g de farine + 1/3 de sachet de levure chimique)
* 160 g de beurre demi-sel mou
* 6 fruits de la passion
* 100 g de chocolat blanc pâtissier Nestlé

Pour le topping
* 60 g de Saint-Moret
* 15 g de beurre mou
* 40 g de chocolat blanc pâtissier Nestlé

Pour la déco
* De la pâte d'amandes blanche
* Quelques gouttes de colorant rouge

* **Préchauffez le four** à 180 °C (th. 6).
* **Dans un saladier,** mélangez les œufs et le sucre. Incorporez la farine, puis le beurre.
* **Coupez les fruits de la passion** en deux et prélevez leur chair à l'aide d'une cuillère.
* **Ajoutez la pulpe** des fruits de la passion et le chocolat blanc coupé en morceaux à la préparation et mélangez. Versez le tout dans un moule antiadhésif de 26 cm beurré et fariné.
* **Enfournez 40 min.** Démoulez et laissez refroidir.
* **Pour le topping,** faites fondre le chocolat blanc au bain-marie puis laissez-le refroidir 10 min.
* **Dans un saladier,** fouettez le Saint-Moret avec le beurre. Incorporez le chocolat fondu.
* **Étalez à la cuillère une couche de topping** sur le cake. Découpez les lettres de votre message d'amour dans la pâte d'amandes et disposez-les par-dessus.

Les conseils de Sophie

* **Pour obtenir de la pâte d'amandes rouge,** je mélange quelques gouttes de colorant alimentaire rouge à de la pâte d'amandes blanche. J'enfile des gants jetables et je malaxe la pâte jusqu'à ce que la couleur soit bien homogène.
* **Pour être sûr que les fruits de la passion sont mûrs,** choisissez-les bien fripés.

Plat à cake Revol

*Photographies : **Philippe Asset** *Stylisme : **Alice Asset-Guerrand**
*Texte : **Coralie Ferreira**

Une vedette de saison : la galette bretonne

La Bretagne s'invite dans nos assiettes le temps de ce nouveau test. Nos intraitables et fins gourmets ont mis à l'épreuve des galettes de cinq marques différentes. Savourez leur verdict !

Dégustation

* **Pour réchauffer les crêpes à la poêle,** oubliez le beurre doux et suivez la tradition bretonne qui fond pour le beurre salé.
* **Côté garniture, c'est à votre convenance !** De la typique andouille de Guéméné-crème fraîche-moutarde à la fondue de poireaux et Saint-Jacques, en passant par les crêpes roulées au four avec une béchamel, du jambon et du fromage ou encore en aumônières, tout est permis, ou presque.
* **Pour jouer la carte de l'originalité,** tartinez des galettes de fromage frais aux herbes, roulez-les sur elles-mêmes et coupez-les en tronçons de 4 cm, vous obtenez des makis parfaits pour l'apéritif.
* **Une autre idée de mini-bouchées ?** Coupez des petits carrés de crêpes et de jambon cru de même taille, assemblez-les en sandwichs, en glissant un morceau de tomate confite et de mozzarella au milieu.

Nous avons testé pour vous...

Galettes de blé noir, La crêpe de Brocéliande bio, Leclerc, 1,92 € les 4

Notre avis : une belle et bonne surprise que cette galette ! Elle nous a conquis aussi bien froide que chaude ! Elle a tout bon en plus d'être bio. Son odeur est agréable, elle présente un bel aspect et, une fois poêlée, sa texture est au top : ni trop moelleuse, ni trop craquante ! On regrette juste qu'il n'y en ait que quatre dans le paquet !

Note : 15/20

Galettes de blé noir au sel de Guérande, Leader Price, 2,50 € les 6

Notre avis : un peu sèche, cette galette de caractère est forte en sarrasin, ce qui explique son odeur puissante et son goût très prononcé. Nous avons apprécié sa taille généreuse, mais lui attribuons un bémol à cause de la présence de conservateurs dans sa composition.

Note : 14/20

Galettes de blé noir, La crêpe de Brocéliande, Géant Casino, 2,40 € les 6

Notre avis : difficile à ouvrir, l'emballage n'indique que très peu d'informations sur le produit. Mais la récompense est en bouche : la galette est très fine, goûteuse, bien aérée et craquante à souhait, peut-être presque trop pour certains d'ailleurs !

Note : 13/20

À propos de…

Crêpe ou galette ? Est ou ouest ! Suivant d'où ils viennent, les Bretons s'affrontent sur l'appellation. Certains la préfèrent plus épaisse, d'autres l'aiment fine et bien cuite, question de culture et de goût ! La farine de sarrasin est l'ingrédient principal de la galette. C'est le blé noir qui lui donne sa couleur foncée et son goût prononcé. Initialement plat du pauvre, la crêpe était simplement composée de farine, d'eau et de sel. Aujourd'hui, la pâte est améliorée avec du lait, des œufs, parfois du cidre ou du beurre.

Galettes de blé noir, Claude Léger, Intermarché, 2,80€ les 6

Notre avis : l'emballage est pratique et particulièrement riche en informations sur le produit. L'odeur bien présente du sarrasin nous a mis en appétit. Malheureusement, une fois sous la dent, on note une texture caoutchouteuse trop souple et un parfum évanoui.

Note : 12/20

Galettes de sarrasin préparées en Bretagne, Reflets de France, Carrefour, 2,62€ les 6

Notre avis : très décevante, cette galette ne nous a séduits ni visuellement, ni en bouche. Irrégulière, elle présente beaucoup de trous, est très fragile et trop élastique à la dégustation. Elle manque de craquant et de goût, quel dommage !

Note : 10/20

Lasagnes de galettes à la savoyarde

Pour **8 personnes** Préparation **30 min** Cuisson **25 min**

Pour les galettes
- 2 œufs
- 125 g de farine avec poudre levante incorporée
- 30 cl de lait demi-écrémé
- 2 c. à s. d'huile de tournesol
- Sel et poivre du moulin

Pour la garniture
- 200 g de pommes de terre bintje
- 200 g d'allumettes de lardons fumées ou nature
- 2 oignons
- 1 reblochon
- 1 c. à s. d'huile de tournesol

- **Dans un saladier,** mélangez la farine avec les œufs et l'huile. Salez, poivrez et incorporez petit à petit le lait chaud.
- **Épluchez les pommes de terre** et faites-les cuire 25 min dans une casserole d'eau bouillante salée.
- **Épluchez** et émincez les oignons.
- **Dans une poêle,** faites dorer les oignons dans l'huile avec les allumettes à feu moyen pendant 15 min. Salez et poivrez.
- **Préparez 3 crêpes** de 25 cm.
- **Préchauffez le four** à 180 °C (th. 6).
- **Dans le fond d'un plat à gratin,** disposez une crêpe coupée à la taille de votre plat, couvrez d'une couche de mélange lardons-oignons, recouvrez avec la deuxième crêpe, puis une couche de pommes de terre coupées en rondelles, et terminez par la troisième crêpe. Posez par-dessus le reblochon coupé en deux, côté croûte sur le dessus.
- **Mettez** au four pendant 25 min.

Vase Casa, set de table Absolument Maison

★ Photographies : La Food
★ Texte : Coralie Ferreira

Saveurs réconfortantes pour réchauffer l'hiver

Trois produits de la grande distribution se mettent en quatre et en soupe pour réchauffer les longues soirées au coin du feu.

Chou-fleur en fleurettes

Prêtes à l'emploi, ces fleurettes sont vraiment très pratiques pour une préparation éclair ! Blanchies quelques minutes avant d'avoir été surgelées, elles présentent un bel aspect.

Inutile de les décongeler avant de les cuisiner, je les utilise directement pour une cuisson à l'eau, à la vapeur, dans un wok, sautées, en soupe ou en gratin ! Même cuit, le chou-fleur est riche en vitamine C et en vitamine B9. Mais attention à ne pas le laisser mijoter trop longtemps, il est bien meilleur *al dente*, légèrement croquant sous la dent.

Wok de chou-fleur : cuisez les petits bouquets de chou-fleur à la vapeur. Faites-les sauter 2 min au wok. Réservez-les. Dans le même wok, faites dorer 100 g de chapelure dans 30 g de beurre. Faites cuire 2 œufs durs et hachez-les. Ciselez 6 brins de persil. Servez le chou-fleur saupoudré de chapelure, d'œuf haché et de persil.

2,10 € le kg

Marrons au naturel en bocal

J'adore les marrons ! Ils sont si réconfortants en cette période de l'année où le froid demande de l'énergie. Sus aux bogues piquantes et à la corvée d'épluchage, la conserve est une bonne alternative pour pouvoir les savourer sans se tracasser.

Épluchés au feu puis stérilisés, les marrons au naturel conservent leur goût et leur couleur. Je m'en sers aussi bien dans des plats salés que sucrés : avec une viande ou une garniture, et dans les desserts !

Mini-cakes aux marrons : battez 160 g de beurre mou avec 160 g de sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajoutez 2 jaunes d'œufs et 2 c. à c. d'extrait de vanille, mélangez puis ajoutez 160 g de farine tamisée. Remuez puis incorporez délicatement les 2 blancs d'œufs montés en neige. Brisez 100 g de marrons au naturel, farinez-les et ajoutez-les au mélange. Répartissez dans des moules à muffins et enfournez 15 min dans un four préchauffé à 200 °C (th. 6-7).

7,80 € le kg

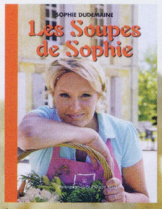
Beaufort à la coupe

Originaire de Savoie et protégé par une AOC depuis 1968, le beaufort est un fromage de vache à pâte pressée cuite onctueux et fruité. Ses atouts gustatifs font de lui un fromage que j'apprécie particulièrement, d'autant plus qu'il est très riche en calcium.

Je le sers en dés à l'apéritif, en fines tranches sur un plat chaud ou dans la célèbre fondue savoyarde et tel quel sur un plateau de fromage, un vrai régal sous toutes ses formes !

Crozets au beaufort : faites cuire 250 g de crozets dans une casserole d'eau bouillante salée selon les indications sur le paquet. Râpez 100 g de beaufort. Répartissez la moitié des crozets dans le fond d'un plat à gratin, couvrez avec la moitié du fromage râpé, puis le reste des crozets. Versez 20 cl de bouillon de volaille sur le dessus et 100 g de beurre fondu noisette (blond). Couvrez avec le reste de fromage et enfournez pour 15 min à 200 °C (th. 6-7).

4,67 € les 200 g



Les recettes sont extraites de l'ouvrage **Les Soupes de Sophie**, éditions Minerva.

Velouté de chou-fleur au mascarpone

Pour 6 personnes
Préparation 10 min **Cuisson 10 min**

- 500 g de choux fleur en fleurettes surgelé
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 2 cubes de bouillon de volaille
- 125 cl d'eau
- 100 g de mascarpone
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Sel et poivre du moulin

- **Épluchez et émincez** l'oignon et les gousses d'ail.
- **Dans un faitout,** faites revenir l'oignon avec l'ail et le chou-fleur dans l'huile, à feu moyen pendant 5 min. Salez légèrement et poivrez.
- **Versez l'eau** et les cubes de bouillon.
- **Portez à ébullition,** mélangez et laissez mijoter sans couvrir et à feu doux pendant 25 min.
- **Mettez le tout** dans un mixeur blender. Ajoutez le mascarpone puis mixez pendant 30 sec.
- **Goûtez** et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.

L'astuce de Sophie

Pour un dîner entre amis, je remplace la moitié du chou-fleur par du panais. Je fais dorer dans une poêle antiadhésive 6 grosses Saint-Jacques émincées à feu vif 1 min de chaque côté. Je les répartis sur le velouté que je parsème d'œufs de lump et de cerfeuil ciselé. Attendez-vous à recevoir des compliments !

Crème de châtaignes

Pour 6 personnes Préparation 15 min Cuisson 20 min

- 300 g de châtaignes ou marrons au naturel en bocal
- 1 filet de pintade, de poulet ou de faisan
- 3 échalotes
- 2 cubes de bouillon de volaille
- 1 l d'eau
- 2 c. à s. de cognac
- 25 cl de crème liquide entière
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 20 g de beurre
- Sel et poivre du moulin

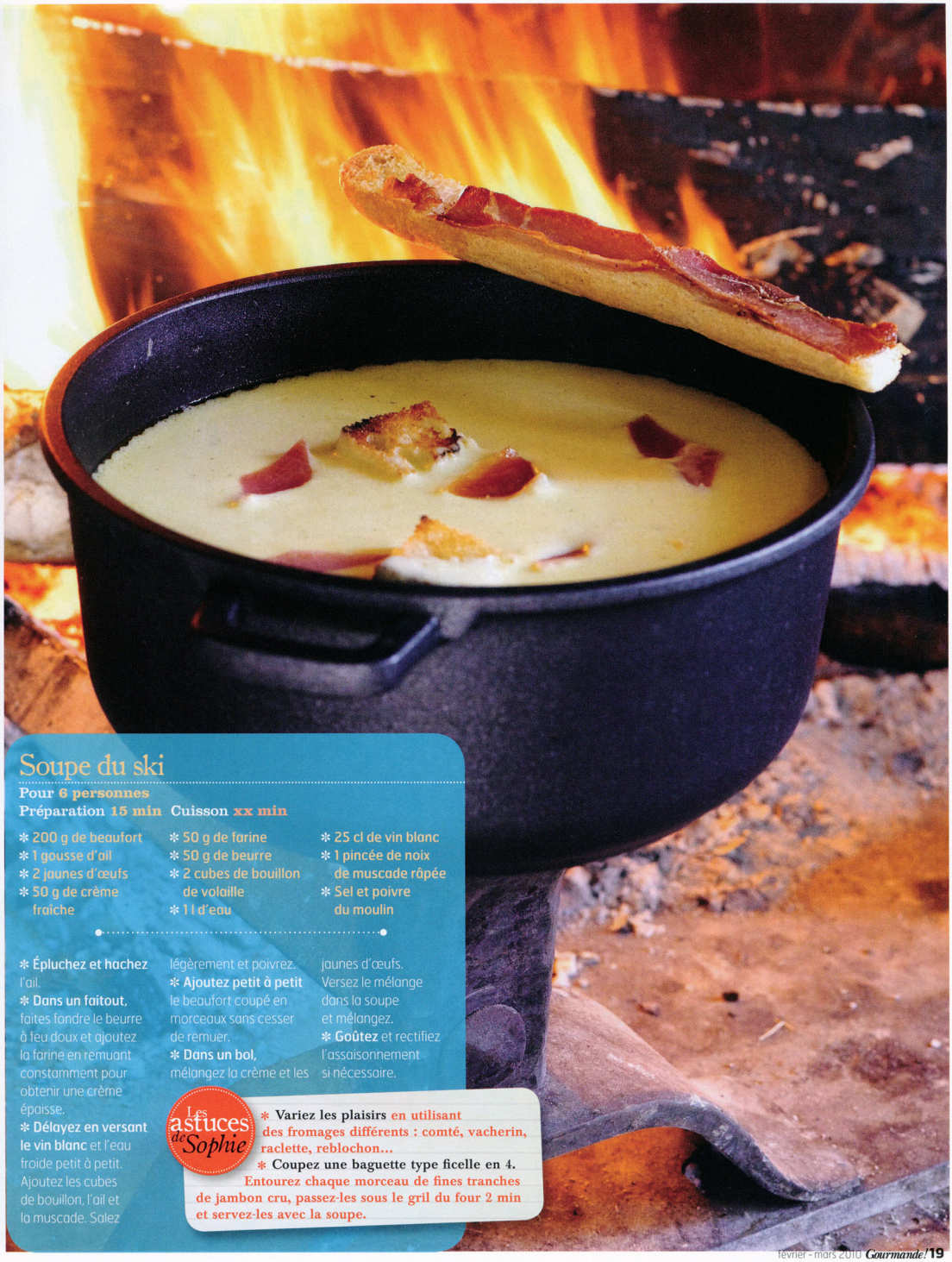
* **Épluchez et émincez** les échalotes.
* **Coupez le filet de volaille** en morceaux.
* **Dans un faitout,** faites-les dorer dans l'huile et le beurre à feu vif pendant 5 min.
* **Ajoutez les échalotes** et les châtaignes puis laissez revenir à feu moyen pendant 5 min.
* **Salez légèrement** et poivrez. Versez le cognac en grattant bien le fond du faitout. Ajoutez la crème, l'eau et les cubes de bouillon.
* **Portez à ébullition,** mélangez et laissez mijoter sans couvrir et à feu doux pendant 20 min.

Les conseils de Sophie

* **La châtaigne et le marron** sont le même fruit, question de taille ! Utilisez indifféremment l'un ou l'autre.
* **J'accompagne** souvent ce bouillon d'une carotte, d'un blanc de poireau, d'un quart de céleri rave et d'un quart de chou vert coupés en dés et revenus dans 30 g de beurre et 5 cl de fond de volaille.

L'astuce déco de Sophie

Pour une touche de raffinement, préparez des brochettes avec 6 figues coupées en 4 et 12 tranches de magret fumé et servez-les avec la soupe.



Soupe du ski

Pour 6 personnes
Préparation 15 min Cuisson xx min

- 200 g de beaufort
- 1 gousse d'ail
- 2 jaunes d'œufs
- 50 g de crème fraîche
- 50 g de farine
- 50 g de beurre
- 2 cubes de bouillon de volaille
- 1 l d'eau
- 25 cl de vin blanc
- 1 pincée de noix de muscade râpée
- Sel et poivre du moulin

* **Épluchez et hachez** l'ail.
* **Dans un faitout,** faites fondre le beurre à feu doux et ajoutez la farine en remuant constamment pour obtenir une crème épaisse.
* **Délayez en versant le vin blanc** et l'eau froide petit à petit. Ajoutez les cubes de bouillon, l'ail et la muscade. Salez légèrement et poivrez.
* **Ajoutez petit à petit** le beaufort coupé en morceaux sans cesser de remuer.
* **Dans un bol,** mélangez la crème et les jaunes d'œufs. Versez le mélange dans la soupe et mélangez.
* **Goûtez** et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.

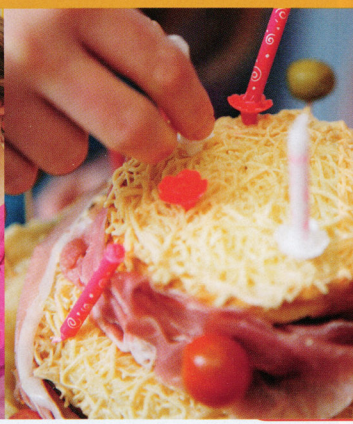
Les astuces de Sophie

* **Variez les plaisirs en utilisant des fromages différents : comté, vacherin, raclette, reblochon…**
* **Coupez une baguette type ficelle en 4. Entourez chaque morceau de fines tranches de jambon cru, passez-les sous le gril du four 2 min et servez-les avec la soupe.**

*Photographies : **Philippe Asset**
*Stylisme : **Alice Asset-Guerrand**

Une incroyable pièce montée de croque-monsieur

Quelle que soit l'occasion, mitonner un petit plat entre copines est toujours un plaisir. Clémentine et Charlotte mettent la main à la pâte et concoctent un plat étonnant pour l'anniversaire d'Ambre.



Pièce montée de croque-monsieur

Pour **une quinzaine de copines**
Préparation **20 min** Cuisson **20 min**

Pour les croque-monsieur
* 20 tranches de pain de mie Harry's
* 14 tranches de jambon de Paris sans couenne
* 1 kg de gruyère râpé
* 125 g de beurre fondu

Pour la déco
* Tomates cerise, olives, jambon cru...

* **Préchauffez le four** à 180 °C (th. 6).
* **Tapissez le fond** de quatre moules à manqué de 12, 20, 25 et 29 cm, avec les tranches de pain de mie. Coupez-les de manière à les emboîter comme un puzzle. Beurrez au pinceau.
* **Couvrez** d'une couche de jambon, de fromage râpé, puis de pain de mie et ainsi de suite. Veillez à beurrer chaque épaisseur de pain. Terminez en couvrant de gruyère.
* **Mettez les moules** au four 20 min jusqu'à ce que les croque soient bien grillés.
* **Laissez-les** refroidir pour qu'ils durcissent.
* **Démoulez-les** et superposez-les pour former la pièce montée.
* **15 min avant** de la servir, réchauffez-la au four. Puis décorez-la de tranches de jambon cru, d'olives, de tomates cerise et... disposez les bougies !

Les conseils de Sophie

* **Pour découper** la pièce montée, posez chaque étage dans des assiettes coupez-les comme un gâteau.
* **Si le lendemain,** il vous en reste, réchauffez-la aux micro-ondes.

* Tapissez le fond des moules avec les tranches de pain de mie et badigeonnez-les de beurre fondu avec un pinceau.

* Recouvrez le pain de mie avec le jambon et parsemez l'ensemble de fromage râpé.
* Renouvelez une seconde fois l'opération.

* Superposez les croque pour constituer la pièce montée.

Plat à gâteau Ikea

Marché de saison

*Photographies : **La Food**

*Stylisme et texte : **Coralie Ferreira**

Entre terroir et exotisme

La patate douce, l'ananas et le bœuf jouent les vedettes d'étonnantes recettes de gratins pleines de caractère.

1

108 calories les 100 g

La patate douce

Originaire d'Amérique du Sud, la patate douce est un tubercule qui se décline en plus de 500 variétés. D'une famille différente de la pomme de terre, elle est plus colorée et plus sucrée !

* Le bon choix

Blanche, jaune, orangée, violacée… D'un point de vue nutritionnel et esthétique, préférez plutôt les patates douces orangées. Elles sont plus riches en vitamines A et C et en antioxydants, et apportent une touche de couleur dans l'assiette.

* Conservation

Gardez-les dans un endroit frais, sec et aéré, vous pourrez ainsi les conserver de longues semaines. Évitez de les placer au réfrigérateur.

* Dégustation

En gratin avec quelques pincées d'épices, en sauté avec des oignons rouges, au four coupées en deux et dégustées à la cuillère, dans une soupe carotte-lait de coco, en purée, ou… en dessert – crème, tarte ou gâteau – et même en confiture. Tout est permis ou presque !

2

52 calories les 100 g

L'ananas

Incontournable fruit tropical, l'ananas a une saveur sucrée et acidulée très rafraîchissante. Riche en vitamines A et C, et très digeste grâce à sa teneur en broméline, il allie gourmandise et santé.

* Le bon choix

Choisissez-le lourd et parfumé. Pour vérifier sa maturité, tirez une feuille : si elle vient sans forcer, il est au top ! Optez pour le Cayenne si vous avez envie de saveurs sucrées-acides balancées, pour le Queen, plus coloré et moins sucré, ou pour le Victoria, petit et très peu acide !

* Conservation

Pas de surprise, l'ananas vient des pays chauds, il ne supporte donc pas le froid. Conservez-le à température ambiante jusqu'à 6 jours.

* Dégustation

Nature à piquer, en fines tranches façon carpaccio, en sorbet avec du basilic, en gâteau renversé ou dans un cake à la noix de coco, sans oublier les préparations salées : il fait merveille dans les sauces aigres-douces, en coulis sur du poisson blanc ou caramélisé avec de la volaille.

3

194 calories les 100 g

Le bœuf

Viande d'élevage de prestige depuis l'Antiquité, le bœuf est composé d'une trentaine de morceaux différents. De la queue à la langue, on passe par le gîte, le filet, le plat de côtes, ou encore la macreuse et le jumeau à pot-au-feu. Autant de sources de protéines et de fer à retrouver dans l'assiette !

* Le bon choix

En premier lieu, portez l'œil sur la couleur de la viande, elle doit être d'un beau rouge. Et n'oubliez pas qu'un morceau de bœuf est meilleur lorsqu'il a été rassis au froid pendant plusieurs semaines.

* Conservation

Cuisez la viande sitôt rentré du marché ou bien conservez-la dans son emballage d'origine au réfrigérateur entre 3 et 4 jours selon le morceau. Le bœuf se congèle très bien, aussi bien cru que cuit.

* Dégustation

À chaque morceau sa destinée ! Bavette grillée relevée d'une pincée de fleur de sel, tranche grasse en fondue ou brochettes, petits chaussons de bœuf haché épicés, pot-au-feu ou encore petits légumes farcis.

vase IKEA/PS Bruun

Gratin de patates douces

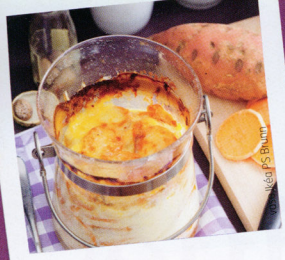
Gratin de bœuf haché aux légumes

Bu & approuvé par *Jacki*

Une choses rare : un beaujolais délicieux !

Le vin de Fleurie du Domaine des deux fontaines 2006, produit par Michel Desprès, 8,50 €

Gratin mangue-ananas



Gratin de patates douces

Pour 6 personnes **Préparation 20 min** **Cuisson 1 h 15**

- 500 g de patates douces rouges
- 35 cl de crème liquide entière
- 1 pincée de muscade
- 50 g de gruyère râpé
- Sel et poivre du moulin

- **Préchauffez le four** à 160 °C (th. 5-6).
- **Épluchez les patates douces** et émincez-les en rondelles assez fines.
- **Mettez-les** dans un saladier, salez, poivrez, ajoutez la muscade et mélangez.
- **Disposez-les** dans un plat à gratin.
- **Versez la crème** de manière à bien les enrober.
- **Parsemez de gruyère** et mettez au four pendant 1 h 15.
- **Servez chaud** en accompagnement d'un poisson ou d'une viande.

Les astuces de Sophie

- **Pour une version plus light, je remplace la crème entière par de la crème à 15 % de matières grasses ou du semi-épais Gloria ou encore par un mélange moitié lait, moitié crème.**
- **Carottes, oignons, pommes de terre se marient également très bien avec les patates douces. Laissez libre cours à votre imagination pour créer des variantes !**

Gratin mangue-ananas

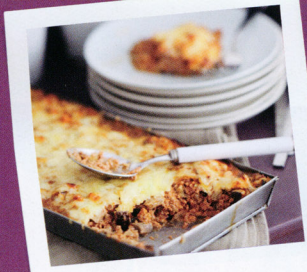
Pour 6 personnes **Préparation 20 min** **Cuisson 10 min**

- 300 g d'ananas
- 300 g de mangue
- 25 cl de crème liquide entière
- 60 g de sucre roux
- 6 jaunes d'œufs
- 2 c. à s. de noix de coco en poudre
- 1/2 c. à c. de vanille en poudre

- **Coupez les fruits** en petits morceaux et disposez-les dans 6 plats à gratin individuels.
- **Dans une casserole,** mélangez les jaunes d'œufs avec 40 g de sucre et la noix de coco. Ajoutez la crème préalablement chauffée et mélangez.
- **Faites cuire à feu doux** en remuant jusqu'à ce que le mélange épaississe.
- **Versez la crème** sur les fruits.
- **Saupoudrez** avec le reste de sucre et passez sous le gril 2 min afin que la crème dore.
- **Dégustez froid.**

Le conseil de Sophie

Je prépare mes gratins un peu à l'avance et je les dore à la dernière minute. Puis je les laisse à température ambiante jusqu'au moment de servir.



Gratin de bœuf haché aux légumes

Pour 6 personnes **Préparation 30 min** **Cuisson 30 min**

- 1 kg de steak haché
- 2 courgettes
- 2 oignons
- 1 aubergine
- 1 boîte de concentré de tomates
- 4 c. à s. d'huile d'olive
- 1 œuf
- 25 cl de crème liquide
- 100 g de gruyère ou mozzarella râpé
- Sel et poivre du moulin

- **Épluchez et émincez** finement les oignons. Coupez en petits morceaux les courgettes et l'aubergine sans les éplucher.
- **Dans une sauteuse,** faites chauffer l'huile puis mettez les oignons et les morceaux de courgettes et d'aubergine. Salez, poivrez et faites revenir à feu moyen 15 min.
- **Dans un bol,** mélangez les œufs avec la crème et le concentré de tomates. Salez et poivrez.
- **Préchauffez le four** à 180 °C (th. 6).
- **Ajoutez la viande** aux légumes puis versez la crème. Mélangez et versez le tout dans un plat à gratin allant au four. Parsemez de fromage râpé et enfournez 30 min.
- **Dégustez** accompagné d'une salade verte.

Le choix de Sophie

C'est aussi le moment de ...

Tous les choux : rouge, blanc, frisé, rave..., crus, cuits, râpés, à la vapeur... Ils se prêtent à de nombreuses préparations pour égayer l'hiver.

Le poireau, allié à quelques pommes de terre pour l'incontournable et si délicieux potage.

Le veau à braiser doucement dans une cocotte avec du lait, des carottes et des oignons émincés.

La lotte, à mélanger avec du curry vert pour changer du poulet.

Les Saint-Jacques pour un repas raffiné, juste cuites aller-retour à la poêle avec un peu de beurre salé.

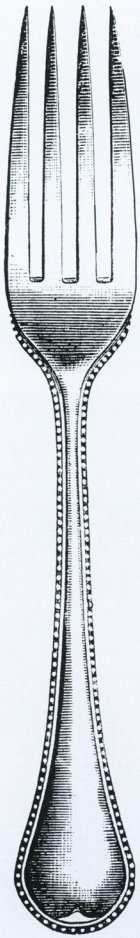
Les bulots, à cuire dans une casserole d'eau bouillante aromatisée de poivre et d'épices et à servir tièdes accompagnés d'une mayonnaise relevée d'une pincée de curcuma.

L'orange, le pamplemousse, la mandarine, le citron, les fruits vedettes de l'hiver pour faire le plein de vitamine C.

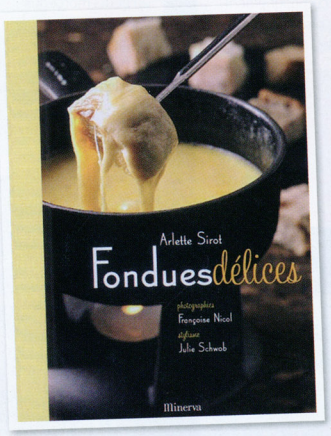
Les fruits de la passion des îles de l'océan Indien. Dégustez la pulpe à la cuillère ou mélangez-la à une salade de fruits pour lui donner du peps.

Le comté et le beaufort, merveilleux fromages d'alpage, à mêler en dés à une salade d'endives, noix et pommes.

Petites fondues entre amis



Des dizaines de propositions pour décliner ce plat de saison sur tous les tons et s'éloigner un peu des sentiers battus. Zoom sur les trois recettes choisies et décryptées par Sophie.

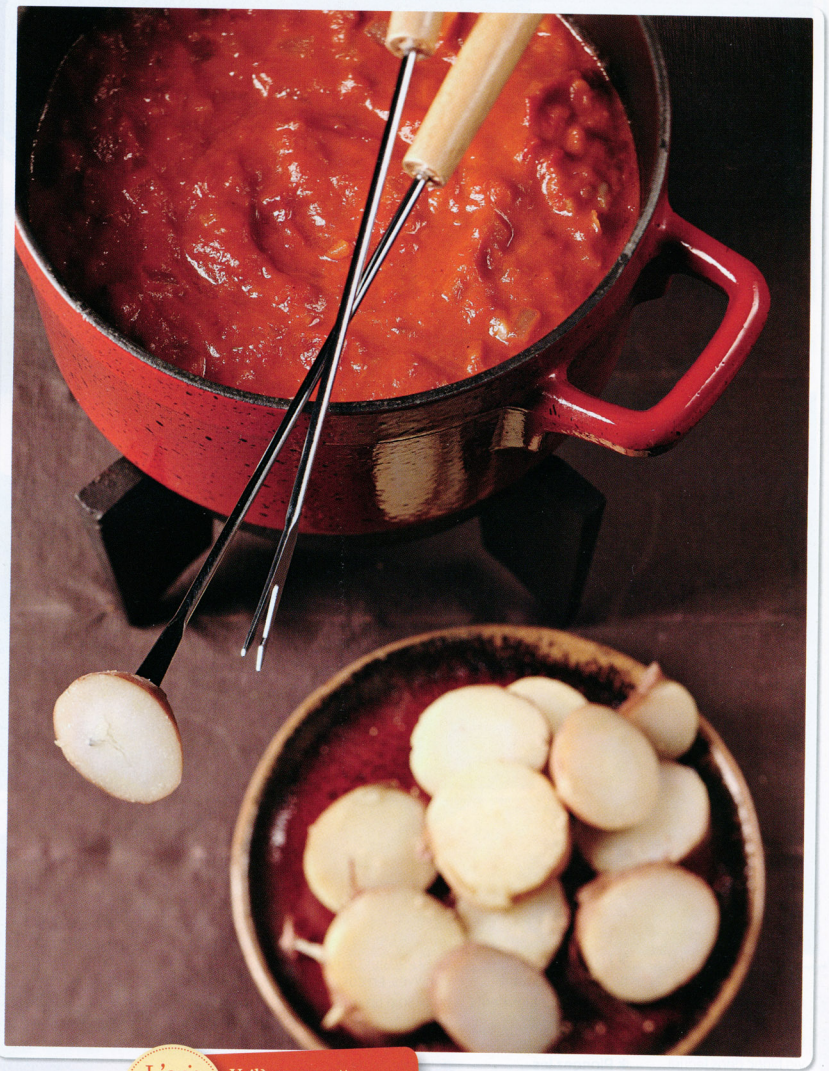


Fondues délices, d'Arlette Sirot aux éditions Minerva, 27 €

L'hiver est le moment idéal pour tester les recettes du livre d'Arlette Sirot, dont les magnifiques photos ont été réalisées par Françoise Nicol. Fondue au fromage, à la viande, aux légumes, aux poissons, aux fruits, salées, sucrées…, Arlette nous fait faire le tour du monde et des traditions et ne se contente pas de nous inviter à partager ses recettes de fondues, elle nous donne aussi des idées de préparations à tremper dans les réchauds.

De la traditionnelle fondue au fromage à la version thaïe, en passant par celle au chocolat ou à base de saumon et de lotte, elles n'auront plus de secrets pour vous !

La fondue, c'est la liberté de choisir son mode de cuisson, ses ingrédients et ses accompagnements, et c'est aussi le meilleur moyen de profiter de ses invités en restant tranquillement assis avec eux. Pour les petites ou grandes occasions, vous ne serez jamais à court d'idées.



Fondue à la tomate et au fromage

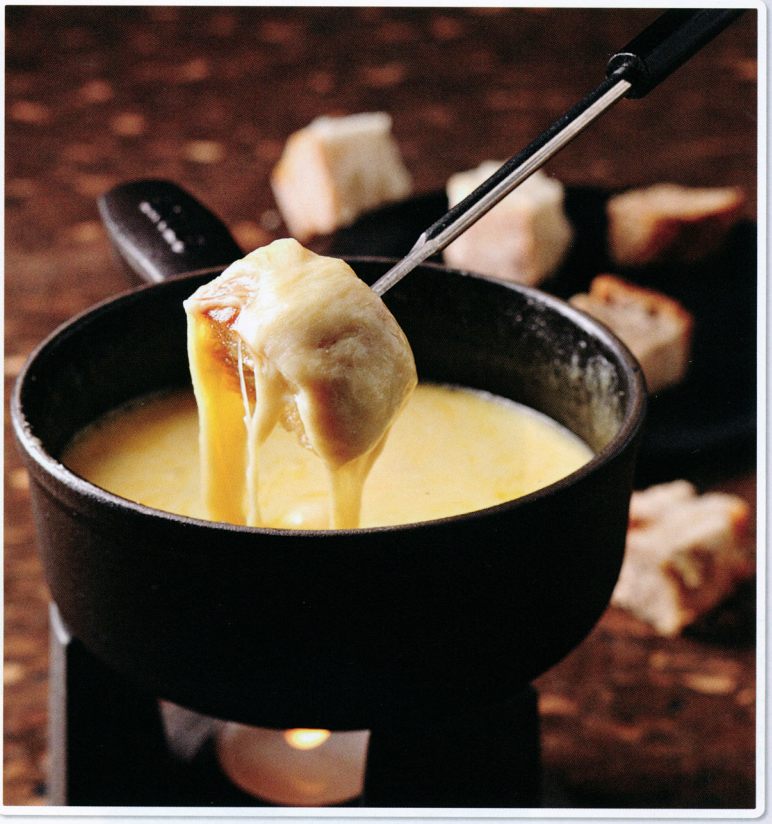
Pour 4 personnes
Préparation : 30 min
Cuisson : 30 min

- 2 oignons
- 6 gousses d'ail
- 1 boîte de tomates pelées
- 1/2 boîte de concentré de tomates (environ 70 g)
- 800 g de fromage style comté
- 20 cl de vin blanc sec
- 16 petites pommes de terre cuites en robe des champs
- Sel et poivre
- Huile d'olive

* **Épluchez et émincez** les oignons et les gousses d'ail. Dans un caquelon, faites-les revenir dans un peu d'huile d'olive.
* **Égouttez les tomates** pelées et ajoutez-les à la préparation précédente ainsi que le concentré de tomates. Salez et poivrez.
* **Coupez le fromage** en fines lamelles.
* **Posez le caquelon** sur le réchaud à fondue à feu doux. Incorporez dans la préparation à la tomate le fromage ainsi que le vin blanc sec. Faites fondre en remuant avec une cuillère en bois.
* **Lorsque le fromage** est bien fondu, dégustez avec les petites pommes de terre en robe des champs.

L'avis de Sophie

Voilà une recette originale et goûteuse. Je n'utilise que 4 gousses d'ail sinon la préparation est trop aillée, je fais revenir les oignons et l'ail pendant au moins 10 min à feu moyen et je recours à des tomates concassées (800 g) plutôt que pelées. S'il vous reste de la fondue, utilisez-la comme sauce d'accompagnement de pâtes, c'est un vrai délice !



Fondue savoyarde

Pour 4 personnes
Préparation : 10 min
Cuisson : 25 min

- 800 g de beaufort (soit 400 g de vieux beaufort salé et 400 g de beaufort fruité)
- 1 gousse d'ail
- 50 cl d'apremont
- 2 g de maïzena
- 2 cl de kirsch
- Sel
- Poivre
- 1 noix de muscade
- Du pain coupé en gros dés

* **Tranchez** le beaufort en fines lamelles.
* **Frottez** avec la gousse d'ail l'intérieur d'un poêlon en terre vernissée, mettez-y à fondre le fromage sur feu doux, mouillez le fromage avec le vin blanc dans lequel vous aurez dissous la maïzena.
* **Remuez** avec une mouvette, ou une cuillère en bois, en dessinant des huit pour faire fondre le fromage. Salez, poivrez et ajoutez de la noix de muscade râpée.
* **Placez** ce poêlon sur un réchaud allumé au centre de la table.
* **Incorporez le kirsch** lorsque tout le fromage est fondu.
* **Fixez** les morceaux de pain en plantant profondément les dents de la fourchette à travers la croûte.
* **Plongez les croûtons** au fond du récipient en remuant et en frottant le fond pour éviter la formation d'une « attache » qui, en brûlant, pourrait donner mauvais goût à la fondue. Si elle reste dorée, il est traditionnel de la partager entre les convives, en cassant au besoin un œuf dans le « croûton ».
* **Coupez** la dégustation de la fondue par un verre d'eau-de-vie : un bon kirsch savoyard aidera à une meilleure digestion.

Suggestion

Si le fromage est assez vieux, ne mettez pas de poivre ni de sel, mais en revanche ajoutez de la noix de muscade, qui désarmera les relents d'ail en les neutralisant.

Bu & approuvé par *Jacki*

Mon vin de Savoie préféré? *Un apremont du domaine Richel et fils,* 8,60 €

L'avis de *Sophie*

Délicieuse recette que cette fondue classique. Pour qu'elle ait encore plus de goût, j'utilise un mélange de quatre fromages de Savoie râpés que je trouve en supermarché. 40 cl d'apremont et 2 pincées de noix de muscade suffisent. Et inutile de saler, le fromage l'est suffisamment.

Fondue froide à la crème d'époisses

Pour 6 personnes
Préparation : 15 min
Cuisson : 15 min

- 1 époisses au marc de Bourgogne de 250 g (on en trouve également à la coupe)
- 100 g de fromage frais style Saint-Moret ou Saint-Florentin
- 80 g de chapelure de pain d'épices
- 10 g de persil
- 1 c. à c. de graines d'anis
- 1 cl de marc de Bourgogne
- 2 cl de vin blanc

Quelques jours avant de l'utiliser, préparez la chapelure de pain d'épices : laissez rassir et se dessécher un morceau de pain d'épices, puis émiettez-le très finement à la main ou à l'aide d'un mixeur. Laissez sécher cette chapelure à l'air libre.

Le jour même, mixez ensemble l'époisses avec sa croûte et le fromage frais coupés en dés. Ajoutez le persil haché, les graines d'anis et la chapelure de pain d'épices.

Versez cette préparation dans la boîte de l'époisses ou un bol creux.

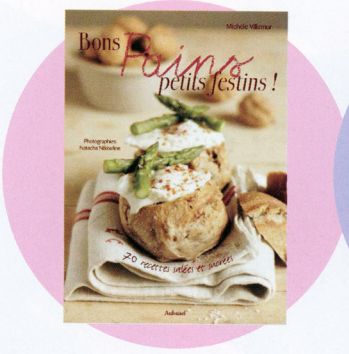
Servez avec des « mouillettes » de pain d'épices maison ou du commerce.

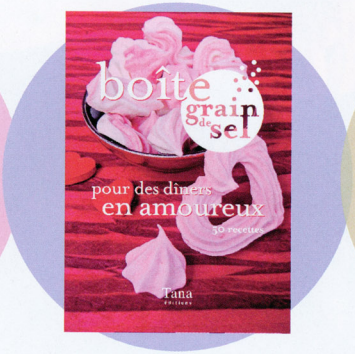
L'avis de Sophie

Excellente recette pour un apéro d'au moins 10 personnes. Le fromage étant affiné au marc de Bourgogne, inutile de remettre du marc sinon l'alcool prend le dessus. Les graines d'anis sont facultatives. Et si vous n'avez pas le temps de dessécher le pain d'épices, faites-le griller puis mixez-le à l'aide d'un hachoir. Ensuite mixez ensemble l'époisses, le Saint-Moret, le pain d'épices et le vin blanc.

Ma sélection de livres à croquer

Quand on aime, on peut vivre d'amour et d'eau fraîche ! Mais on peut aussi grignoter des biscuits, croquer du pain ou concocter de petits plats pour son amoureux. Voici trois livres pour vous y aider.





Bon pains, petits festins, Michèle Willemur, éditions Aubanel, 35 €

Voici un livre comme je les aime ! Michèle Willemur ne se contente pas de nous dévoiler ses recettes salées et sucrées autour du pain, elle nous emmène rencontrer, à travers 15 portraits, des boulangers fiers de leur métier. Aux quatre coins de France et dans leur boulangerie, c'est l'amour du travail bien fait et des farines de qualité qu'ils défendent. L'auteur a aussi demandé à 7 grands chefs de nous livrer leurs interprétations gourmandes. On redécouvre le pan-bagnat et on a hâte d'essayer les hamburgers d'aiguillette de canard et pain brioché et la charlotte aux pommes et croûtons dorés. 70 recettes familiales et originales grâce auxquelles vous n'oublierez pas d'acheter le pain !

Boîte grain de sel pour des dîners en amoureux, éditions Tana, 9,90 €

Très facile de tomber amoureuse de cette petite boîte métallique contenant 50 fiches-recettes de cuisine amoureuse. Que des filles à la réalisation de ce petit coffret ! Pas moins de 2 photographes et 12 gourmandes pour nous faire partager leurs jolies idées. Toutes les fiches vous délivrent des recettes faciles et amusantes pour concocter un véritable repas séduction. De l'entrée au dessert, découvrez des croustilles de saumon, des faux makis de concombre, des bouchées soufflées aux crevettes, un sabayon aux tomates confites, une fondue choc extra-noir, des cookies pour dire « je t'aime » et plein d'idées épatantes pas seulement pour vous deux : essayez avec les enfants, ça marche aussi.

Biscuits, sablés, cookies, la bible des tout petits gâteaux, Martha Stewart, éditions Marabout, 19,90 €

On ne présente plus la reine de l'art de vivre à New-York, Martha Stewart. Côté biscuits, elle fait le tour de la question avec 170 recettes de petits gâteaux. Alors s'il vous faut garder un livre de ce genre, ce sera celui-là ! Classés selon leur texture, croquants, sablés, moelleux, légers, riches, tendres, il y en a pour tous les goûts. J'ai commencé par les sablés au rhum et aux raisins, puis les fondants au caramel et beurre noisette, les cookies à la banane, aux noix et au chocolat, les brownies truffés, les biscuits à la pêche... Pas un jour sans goûter à la maison ! Découvrez aussi des astuces déco ainsi que des pas à pas pour des recettes inratables.

* Photographies : **Philippe Asset**
* Réalisation : **Betty Hébert**

Betty fleurit chaque semaine la maison de Sophie.

Délicates roses de Saint-Valentin

Les fleurs sont indispensables pour fêter comme il se doit le jour de la fête des amoureux. Laissez le fleuriste vous fournir les roses et préparez-leur un écrin.

Les conseils de Betty

Quelques astuces pour conserver vos roses plus longtemps.

* Recoupez en biseau les tiges avant de les placer dans le vase.
* Remplissez le vase d'eau jusqu'aux trois quarts de la tige.
* Changez l'eau tous les deux jours et recoupez les tiges.

Les secrets de la rose

Pour son odeur inimitable mais aussi sa saveur, on l'utilise autant en cuisine, qu'en médecine et en parfumerie, mais c'est en bouquet qu'elle est bien sûr la plus belle.

* Côté couleur, c'est la rose rouge qui symbolise l'amour.
* Côté nombre, n'offrez jamais de roses par chiffre impair et choisissez la quantité qui correspond au message que vous souhaitez transmettre : 12 roses pour remercier, 24 si vous êtes galant, 32 pour déclarer votre flamme et 48 pour révéler votre passion.

1

Choisissez un joli cache-pot en zinc ou en porcelaine et munissez-vous de colle pour bricolage, de pétales en tissu de différentes couleurs (blanc, rose pâle, rose foncé) et d'un pinceau pour appliquer la colle.

2

Collez les pétales un à un sur le pot en commençant par le haut et en alternant les couleurs. Veillez à former un ensemble bien homogène. Il faut un peu de patience mais le résultat en vaut vraiment la peine.

3

Lorsque la colle est bien sèche, remplissez le cache-pot d'eau. Recoupez les tiges des roses et disposez-les harmonieusement dans l'écrin que vous avez confectionné. Les compliments de votre amoureux ne devraient pas tarder !

Sophie fait la fête

*Photographie : **Philippe Asset**

*Stylisme : **Alice Asset-Guerrand**

Inoubliable Saint-Valentin

Pas question de faire les choses à moitié ! Le jour de la fête de l'amour, côté déco, je dresse une table de rêve pour mon amoureux et côté cuisine, Jacki passe aux fourneaux pour un dîner des plus romantiques. Suivez-nous pour une soirée qui marie douceur et volupté.

Mon top chrono

J-7

* **Je commence à confectionner mes décorations de table.**

J-2

* **Je fais les courses** (sauf les coquilles Saint-Jacques, les herbes et le pain)
* **Et je range les ingrédients** recette par recette dans le réfrigérateur.
* **Je prépare les amandes grillées** et les conserve dans une boîte hermétique.

J-1

* **J'achète les fleurs et compose mes bouquets.** Je les laisse dans un endroit frais.
* **J'épluche les échalotes** et je les place au réfrigérateur.
* **Je prépare les lettres de pomme de terre** et je les place dans un récipient rempli d'eau au réfrigérateur.
* **Je confectionne la sauce des millefeuilles** et la réserve au frais.
* **Je prépare la purée** que je réchaufferai au micro-ondes.
* **Je prépare les crèmes brûlées.**

Jour J

Le matin

* **J'achète** le pain, les herbes et les Saint-Jacques.

Le midi

* **Je prépare les verrines de betterave et je dresse la table.**

3 heures avant

* **Je fais mariner** les Saint-Jacques.

1 heure avant

* **Je passe les lettres d'amour** à la friteuse. Je les garde au chaud au four à 80 °C, porte entrouverte.
* **Je dresse les Saint-Jacques. Jacki prépare sa côte de veau.** Nous la ferons réchauffer tout doucement pendant l'apéritif.
* **Je dispose les fleurs** sur la table et Jacki s'occupe du vin.

10 minutes avant

* **Je prépare les punchs et Jacki allume la musique.**

Mes idées déco

Carafe en bas résille

Je découpe un collant en résille dans son milieu et j'en gaine ma carafe. Puis je le maintiens avec un ruban en velours.

Table en forme de cœur

1 Je fais découper une table en forme de cœur dans un magasin de bricolage. Puis je colle dessus (avec de la colle à papier peint) des dentelles blanches pour former une mosaïque.

2 Ensuite, je peins l'ensemble avec de la peinture acrylique blanche et j'entoure le pied de la table avec un long ruban de tulle.

3 Je passe une couche de cire à bois neutre ou de vernis.

Table réalisée par Alice Asset - Guerrand pour AC Matière

Couverts enrubannés

J'entoure les manches de mes couverts avec des rubans en satin que j'entrelace. Et je colle quelques strass dessus.

Couverts Habitat

Assiette en forme de cœur La Vaisselerie

Un cœur en pâte pour les serviettes

Je roule de la pâte à pizza en un fin cordon puis je façonne des cœurs. Je les passe au four jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Et une fois qu'ils sont bien refroidis, j'y glisse les serviettes de table.

Assiette en forme de cœur La Vaisselerie

Cigarettes russes pour mot d'amour

J'écris des petits mots d'amour sur des petits papiers que j'enroule pour les glisser dans des biscuits en forme de cigarette. Il n'y a plus qu'à croquer pour les découvrir !

Centre de table

Je récupère des vieilles armatures d'abat-jour et je les décore avec du tulle, des fleurs en crépon, des papillons, des rubans…

Coussins en cœur

Je dispose de jolis coussins à volant en forme de cœur contre le dossier des chaises qui entourent la table et sur les fauteuils.

Coussin en forme de cœur Interior's

Mon repas tentation

Punch de mon coco

Pour 2 verres Préparation 10 min

- 25 cl de lait de coco
- 7 cl de rhum blanc
- 20 cl de crème de framboises Giffard
- 1 c. à s. de sirop de sucre de canne
- Le jus de 2 citrons verts
- **Dans un bol,** mélangez la crème de framboises et les jus de citrons verts. Versez dans les verres.
- **Dans un bol verseur,** mélangez le rhum avec le sirop de canne et le lait de coco.
- **Versez** doucement le mélange sur la préparation à la framboise. Décorez de framboises et de zestes de citron vert.

L'astuce déco de Sophie

Pour éviter que les couches d'alcool se mélangent, je verse délicatement les liquides sur le dos bombé d'une cuillère en commençant toujours par la préparation la plus alcoolisée.

Verrines de betterave à la pomme

Pour 4 verrines Préparation 10 min

- 100 g de betterave rouge cuite
- 1/2 pomme Granny Smith
- 80 g de ricotta
- 1 c. à s. de vinaigre balsamique
- Sel et poivre du moulin
- **Épluchez et coupez** en morceaux la betterave.
- **Mettez** tous les ingrédients, sauf la pomme, dans le bol d'un blender. Mixez jusqu'à l'obtention d'une texture bien lisse. Mettez au frais.
- **Au moment de servir,** coupez le chapeau de la pomme, puis épluchez-la pomme et coupez-la en dés.
- **Mélangez-les** à la crème de betterave. Salez, poivrez et répartissez la préparation dans les verrines.
- **Décorez** avec le chapeau de la pomme.

Lettres d'amour

Pour 2 personnes Préparation 10 min Cuisson 5 min

- 2 grosses pommes de terre type BF 15 ou Bintje
- Huile de friture, sel
- **Pelez** les pommes de terre puis coupez-les en tranches d'environ 1,5 cm d'épaisseur.
- **Coupez** des lettres dans chacune à l'aide de découpoirs (voir p. 91).
- **Faites-les frire** comme des frites. Quand elles sont bien dorées, égouttez-les sur du papier absorbant et salez-les.

Les conseils de Sophie

Pour varier les couleurs et les saveurs, essayez avec d'autres légumes : carotte, betterave, navet…

Amandes grillées aux épices

Pour 2 personnes Préparation 15 min Cuisson 10 min

- 60 g d'amandes blanches mondées
- 3 c. à s. d'huile de tournesol
- 1 c. à s. d'herbes fraîches hachées (coriandre, persil, cerfeuil…)
- 1 c. à s. d'épices (curry, paprika, cumin…)
- Fleur de sel et poivre du moulin
- **Dans une poêle** antiadhésive, faites griller les amandes dans l'huile à feu doux pendant 10 min.
- **Ajoutez les herbes** et les épices. Salez et poivrez. Laissez refroidir.

Verre à cocktail Jardin d'Ulysse

Millefeuille de Saint-Jacques au saumon fumé

Pour 2 personnes **Préparation 30 min**

Pour les millefeuilles
- 6 noix de Saint-Jacques sans corail
- 2 tranches de saumon fumé
- 20 feuilles de mâche
- 3 c. à s. d'huile d'olive
- 20 g d'œufs de saumon
- Le jus d'un citron
- Herbes hachées
- Sel et poivre du moulin

Pour la crème
- 1/2 yaourt à la grecque
- 2 c. à s. d'herbes hachées
- 1 c. à s. de Horseradish sauce Colman's
- Sel et poivre du moulin

* **Coupez chaque noix** de Saint-Jacques en 3 lamelles. Mettez-les dans une assiette creuse avec l'huile et le citron. Salez et poivrez. Laissez-les mariner 15 min.
* **Mélangez ensemble** tous les ingrédients de la sauce. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.
* **Au moment de servir,** posez une lamelle de Saint-Jacques sur chaque assiette. Déposez dessus un morceau de saumon de la même taille, puis une feuille de mâche, une lamelle de Saint-Jacques, un morceau de saumon, une feuille de mâche et terminez par une lamelle de Saint-Jacques.
* **Parsemez** d'un peu de fleur de sel et décorez d'une feuille de mâche, de quelques œufs de saumon et d'herbes hachées.
* **Servez** accompagné de la sauce.

Le conseil de Sophie

Ne laissez pas mariner vos Saint-Jacques plus d'une heure. Et si vous n'aimez pas le yaourt à la grecque, remplacez-le par de la crème épaisse ou du fromage blanc.

Assiette en forme de cœur La Vasselerie

Assiette en forme de cœur La Vaisselerie, couverts Habitat

La côte de veau de Jacki

Pour 2 personnes Préparation 20 min Cuisson 25 min

- 1 côte de veau d'env. 750 g
- 200 g d'échalotes longues (soit environ 5)
- 6 gousses d'ail non épluchées
- 20 cl de jus de veau (20 cl d'eau bouillante + 2 cubes de jus de veau)
- 1 branche de thym
- 3 c. à s. d'huile de tournesol
- 30 g de beurre
- 10 cl de vin blanc
- Sel et poivre du moulin

Salez et poivrez la côte de veau. Épluchez et fendez en deux les échalotes.

Dans une sauteuse, faites dorer la côte de veau dans le beurre et l'huile à feu moyen pendant env. 3 min de chaque côté.

Ajoutez les échalotes, les gousses d'ail et le thym. Mélangez, couvrez et laissez mijoter à feu doux pendant 15 min. Au bout de 10 min, retournez la côte et mélangez les échalotes.

À la fin de la cuisson, sortez la côte et couvrez-la d'un papier aluminium. Enlevez le thym, versez le vin blanc et laissez réduire presque à sec à feu moyen en grattant bien le fond. Versez le jus de veau. Mélangez et laissez réduire à feu moyen pendant 4 min.

Découpez la côte et servez-la accompagnée de la compotée d'échalotes et d'une purée.

Le conseil de Sophie

Sortez la côte de veau 2 heures avant de la cuire.

Crème brûlée

Pour 2 personnes
Préparation 15 min Cuisson 25 min

- 6 jaunes d'œufs
- 60 g de sucre en poudre
- 40 cl de crème liquide entière
- 1/2 c. à c. de vanille en poudre
- 2 c. à s. de sucre roux.

* **Préchauffez le four** à 100 °C (th. 3-4).
* **Dans un saladier,** mélangez les jaunes d'œufs avec le sucre et la vanille. Ajoutez la crème et mélangez. Versez le tout dans des assiettes creuses ou des ramequins.
* **Mettez au four** 25 min.
* **Sortez les crèmes** du four, laissez-les refroidir puis mettez-les au réfrigérateur.
* **Avant de servir,** saupoudrez les crèmes de sucre roux et caramélisez-les à l'aide d'un chalumeau de cuisine ou sous le gril du four.

L'astuce de Sophie La crème est cuite lorsque les bords sont pris et que le centre est encore tremblant.

Assiette à dessert Revol

L'astuce déco de Sophie Posez au centre de chaque assiette une coupelle ou un verre. Versez la crème tout autour et mettez au four. Faites caraméliser les crèmes, puis entourez les assiettes d'un ruban, mettez des fleurs dans les coupelles et servez.

*Photographies : **La Food**
*Stylisme : **Coralie Ferreira**

Le grand bluff
avec trois fois rien !

Comment customiser carottes râpées, raviolis en boîte et Danette au chocolat pour réaliser des recettes dignes d'une chef 3 étoiles ? Suivez le mode d'emploi et admirez l'effet !

Tissu Marché Saint Pierre

Fine julienne de *Daucus carota* infusée dans un jus d'agrume et sa compagne de la mer en habit grec

Pour 4 personnes Préparation 10 min

- 4 petits pains ronds
- 1 barquette de 100 g de carottes râpées au jus de citron
- 1 douzaine de dés de feta aromatisée
- 1 boîte de sardines à l'huile
- 1 citron confit
- 10 brins de ciboulette
- 4 branches de thym de préférence fleuries

* **Ouvrez** les petits pains en taillant un chapeau assez haut. Ôtez la mie. Garnissez-les de carottes râpées.
* **Disposez** harmonieusement les dés de feta, le citron confit coupé en 4 et les sardines égouttées.
* **Décorez** de ciboulette et de fleurs de thym.

Le conseil de Sophie

Vous pouvez remplacer les sardines par du thon émietté.

Tissu Marché Saint Pierre

Coussinets de pâtes farcis à la viande, aux billes et aux herbes du jardin sur son effiloché de parme à la crème Grana Padano

Pour 4 personnes **Préparation : 10 min**

- 1 boîte de 800 g de raviolis
- 160 g de petits pois surgelés
- 80 g de jambon cru
- 25 cl de crème liquide
- 60 g de parmesan râpé
- 2 c. à s. de basilic haché
- Sel et poivre du moulin

Réchauffez les raviolis à feu moyen. Ajoutez le basilic, salez et poivrez.

Dans une casserole, mélangez la crème et le parmesan. Faites chauffer à feu doux pendant 10 min.

Faites cuire 2 min les petits pois dans une casserole d'eau bouillante salée, puis égouttez-les.

Répartissez-les dans 4 verres à cocktail, puis le jambon coupé en lamelles et les raviolis.

Versez la crème au parmesan par-dessus, poivrez et décorez de basilic et d'une tomate cerise.

Le conseil de Sophie

Pour varier cette recette, remplacez les petits pois par des épinards.

Tissu Marché Saint Pierre

Superposition glacée des îles au chocolat sur son lit croustillant biscuité et sa brindille craquante

Pour 4 personnes Préparation 15 min

- 4 Danette au chocolat
- 8 sablés au beurre
- 1/2 litre de glace à la vanille
- 4 Mikado
- 50 g de chocolat noir fondu

✻ **Écrasez les sablés** en grosses miettes puis répartissez-les dans 4 cercles de 8 X 4 cm en les tassant à l'aide d'une cuillère.

✻ **Versez la crème** au chocolat par-dessus puis mettez le tout au congélateur jusqu'à ce que la crème durcisse.

✻ **5 min avant de servir**, sortez-les du congélateur. Terminez par une couche de glace. Lissez le dessus et retirez le cercle.

✻ **Décorez** d'un Mikado et arrosez de chocolat fondu.

Le conseil de Sophie

Glace à la vanille, au praliné, à la pistache..., à vous de choisir !

* Photographies : **Philippe Asset**
* Stylisme : **Alice Asset-Guerrand**

Un en-cas stylé

J'ai choisi de vous donner ma version d'une recette de René Pianetti, le jeune chef talentueux du restaurant Chef Coq en Bourgogne.

Club sandwich d'huîtres meunière, tronçons de poireaux fondants et chantilly salée

Pour 4 personnes Préparation : 20 min Cuisson : 15 min

- 12 huîtres de pleine mer (n° 3)
- 3 gros poireaux
- 8 tranches de pain de mie sans croûte
- 50 cl de bouillon de volaille (50 cl d'eau bouillante + 2 cubes de bouillon de volaille)
- 20 cl de crème liquide entière froide
- 40 g d'œufs de lump
- 60 g de beurre
- 50 g de farine
- Quelques spaghettis noirs à l'encre de seiche
- 4 brins d'aneth
- Sel et poivre du moulin

* **Ouvrez les huîtres** et retirez-les de leur coquille. Filtrez leur jus et réservez-le.
* **Lavez les poireaux** et coupez-les en tronçons d'env. 6 cm. Faites-les cuire dans de l'eau bouillante salée pendant 1 min puis faites-les mijoter dans une sauteuse avec 20 cl de bouillon et 20 g beurre à feu doux pendant 15 min. Salez et poivrez. Attention, essayez de bien garder leur forme en les retournant.
* **Pendant ce temps,** faites dorer dans une poêle et dans 20 g de beurre, les tranches de pain de mie des deux côtés.
* **À l'aide d'un robot,** montez la crème en chantilly. Salez et poivrez.
* **Essuyez les huîtres** avec de l'essuie-tout puis farinez-les. Dans une poêle, faites-les dorer dans le beurre restant 1 min de chaque côté à feu moyen.
* **Dans une casserole,** portez le jus des huîtres à ébullition avec le reste de bouillon. Faites réduire à feu vif 1 min puis ajoutez 1 c. à s. de crème chantilly salée. Mixez la sauce obtenue pour la rendre bien onctueuse.
* **Dans chaque assiette,** posez une tranche de pain de mie, disposez 3 tronçons de poireaux puis 3 huîtres dessus. Recouvrez d'une seconde tranche de pain de mie, déposez un peu de chantilly puis un peu d'œufs de lump.
* **Décorez** chaque club sandwich d'un brin d'aneth et piquez 2 spaghettis. Versez la sauce autour et dégustez.

L'astuce de Sophie Je trouve les spaghettis noirs et rouges en épicerie fine ou sur Internet : **www.casadalmasso.com**

Couverts J. Dubost, serviette blanche Kardelen

* Photographies : **Philippe Asset**
* Stylisme : **Alice Asset-Guerrand**

Devenez l'as du vacherin avec François Gayet, le pâtissier le plus en vogue de Deauville. Sa philosophie ? « La pâtisserie est un métier d'homme libre ». Alors on se lance avec un zeste de précision, un peu d'imagination et un soupçon de doigté. Résultat ? Un dessert somptueux.

Le vacherin en 6 étapes

Plat à gâteau Guy Degrenne

Pour 6 personnes
Préparation 30 min Cuisson 2 h

* 140 g de blancs d'œufs (4 blancs)
* 120 g de sucre en poudre
* 120 g de sucre glace
* 30 cl de crème liquide à au moins 35 % de matière grasse
* 375 g de framboises

Les secrets de la réussite

* **Sortez les blancs d'œufs à l'avance. Prenez le temps de bien les battre en neige. Montez-les très doucement, ils seront bien fermes durablement. Consacrez en tout presque 15 min à cette opération.**
* **Préparez votre chantilly avec de la crème fraîche liquide entière, riche en matière grasse, et pour une fois, oubliez vos bonnes résolutions. Votre crème gagnera en goût et en fermeté.**
* **Utilisez du sucre glace à la silice sans amidon (voir p. 98 pour les adresses). Votre meringue sera plus fine et brillante.**
* **La meringue française est la plus délicate de toutes. Elle absorbe vite l'humidité et a donc tendance à devenir molle. Conservez-la dans une boîte hermétique.**
* **Montez le vacherin au dernier moment et dégustez-le aussitôt car la chantilly et les fruits risquent de le ramollir rapidement. Évitez de le mettre au réfrigérateur.**

1

* **Montez les blancs en neige** au fouet électrique. Au bout de 5 min, incorporez petit à petit le sucre en poudre tout en continuant de battre doucement. Après 10 min, ajoutez d'un seul coup le sucre glace et mélangez le tout à la maryse.

2

* **À l'aide d'une poche et d'une douille n° 13**, confectionnez un cylindre de 16 cm de diamètre et 12 petites coques sur une plaque recouverte de papier cuisson.
* **Faites cuire 2 h** au four position chaleur tournante à 100 °C (th. 3-4) en maintenant la porte du four entrouverte avec une cuillère en bois.
* **Montez la crème fraîche** en chantilly.

3

* **Posez un cercle** en métal de 16 cm sur votre plaque recouverte de papier cuisson et tapissez-le de papier cuisson afin de pouvoir le démouler facilement.
* **Placez** délicatement à l'intérieur un cercle de meringue. Recouvrez-le d'un couche de chantilly de 2 cm d'épaisseur.

4

* **Répartissez** 200 g de framboises et couvrez de chantilly. Lissez l'ensemble.

5

* **Posez harmonieusement** les coques de meringue à la verticale sur toute la surface du vacherin en commençant par l'intérieur.
* **Retirez le cercle** délicatement.

6

* **Disposez** le reste de framboises au centre et décorez de chantilly à l'aide d'une poche et d'une douille cannelée n° 13.
* **Décorez** de feuilles d'argent, saupoudrez de sucre glace et dégustez aussitôt.

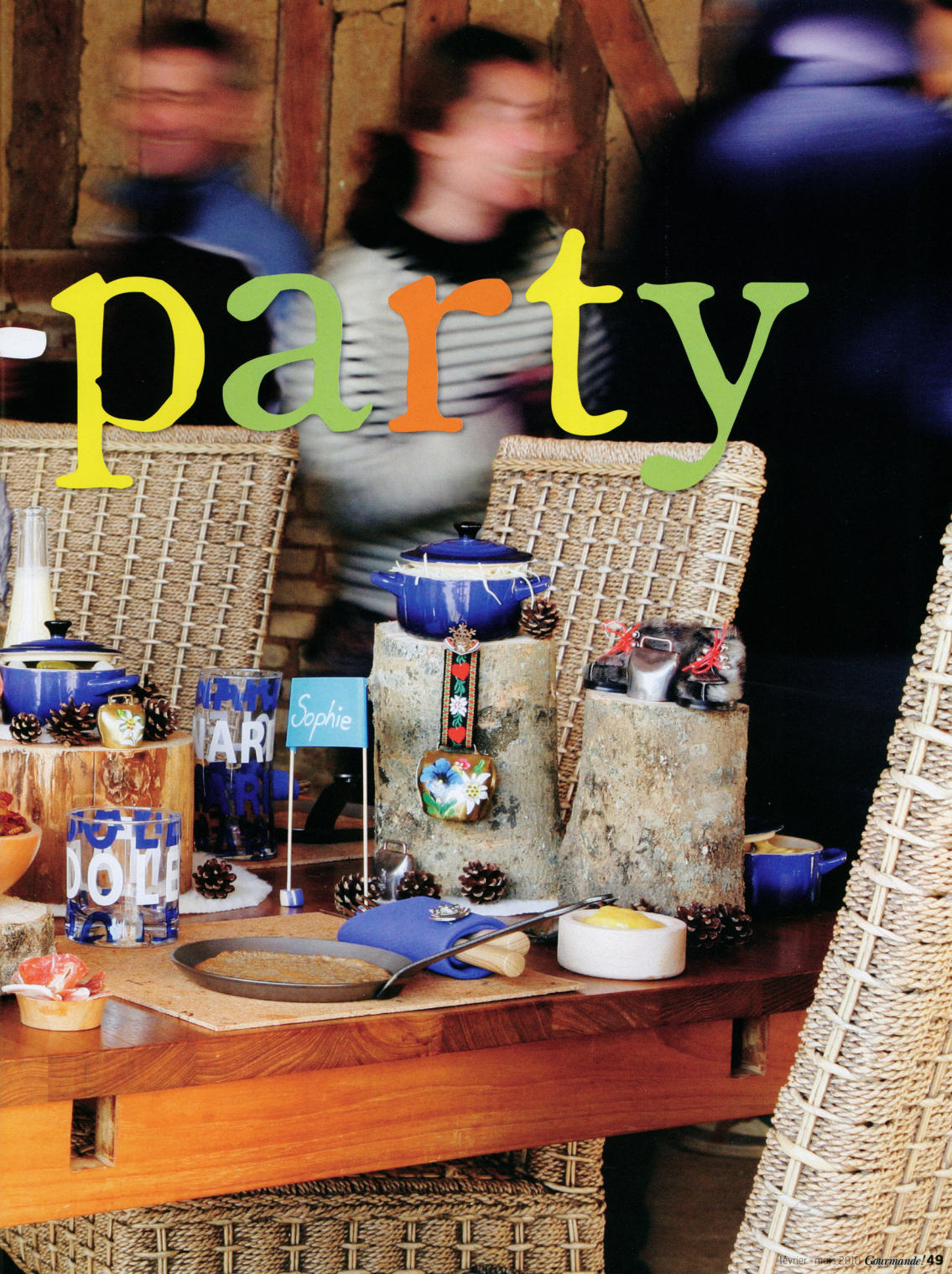
À la table de Sophie

*Photographies : **Philippe Asset**

*Stylisme : **Alice Asset-Guerrand**

Pas de meilleure saison que l'hiver pour apprécier les crêpes comme il se doit. Et pas de meilleure idée qu'un dîner de crêpes salées et sucrées pour réunir des amis autour d'une table et profiter d'eux en toute tranquillité.

Crêpe-


-party
Sophie

Marque-places
Je me sers de petits fanions façon porte de slalom pour marquer le nom de mes invités.

Décorations de table
J'utilise des objets sortis tout droit de l'univers de la montagne pour jouer à fond la carte sports d'hiver : cloches, petites chaussures de ski en fourrure…

Mes bûches décoratives
Je fais découper des bûchettes de bois de différentes tailles et je m'en sers pour décorer mais aussi comme support pour présenter mes plats.

Mes astuces déco

Sets de table
Je fais découper dans des feuilles de liège de 5 mm d'épaisseur des rectangles de 30 x 50 cm et je m'en sers comme sets de table.

Porte-serviettes
J'assigne à chacun de mes invités des médailles d'étoiles de ski que j'épingle sur les serviettes.

À chacun sa recette
J'achète des petites poêles individuelles pour que chaque convive puisse créer ses associations crêpe-garniture selon ses goûts.

Des pots à couverts en liège

Je colle du scotch double-face autour de quelques verres. Puis je fixe du liège en feuille. Et voilà de jolis pots à couverts à placer au centre de la table.

La carafe en fourrure

Je colle du scotch double-face au dos de bandes de fausse fourrure. Puis j'en décore des carafes individuelles que je remplis de pâte à crêpes.

Des mini-cocottes

Je choisis des cassolettes assorties aux couleurs de ma crêpe-party. Je les remplis de mes garnitures et les dispose sur la table.

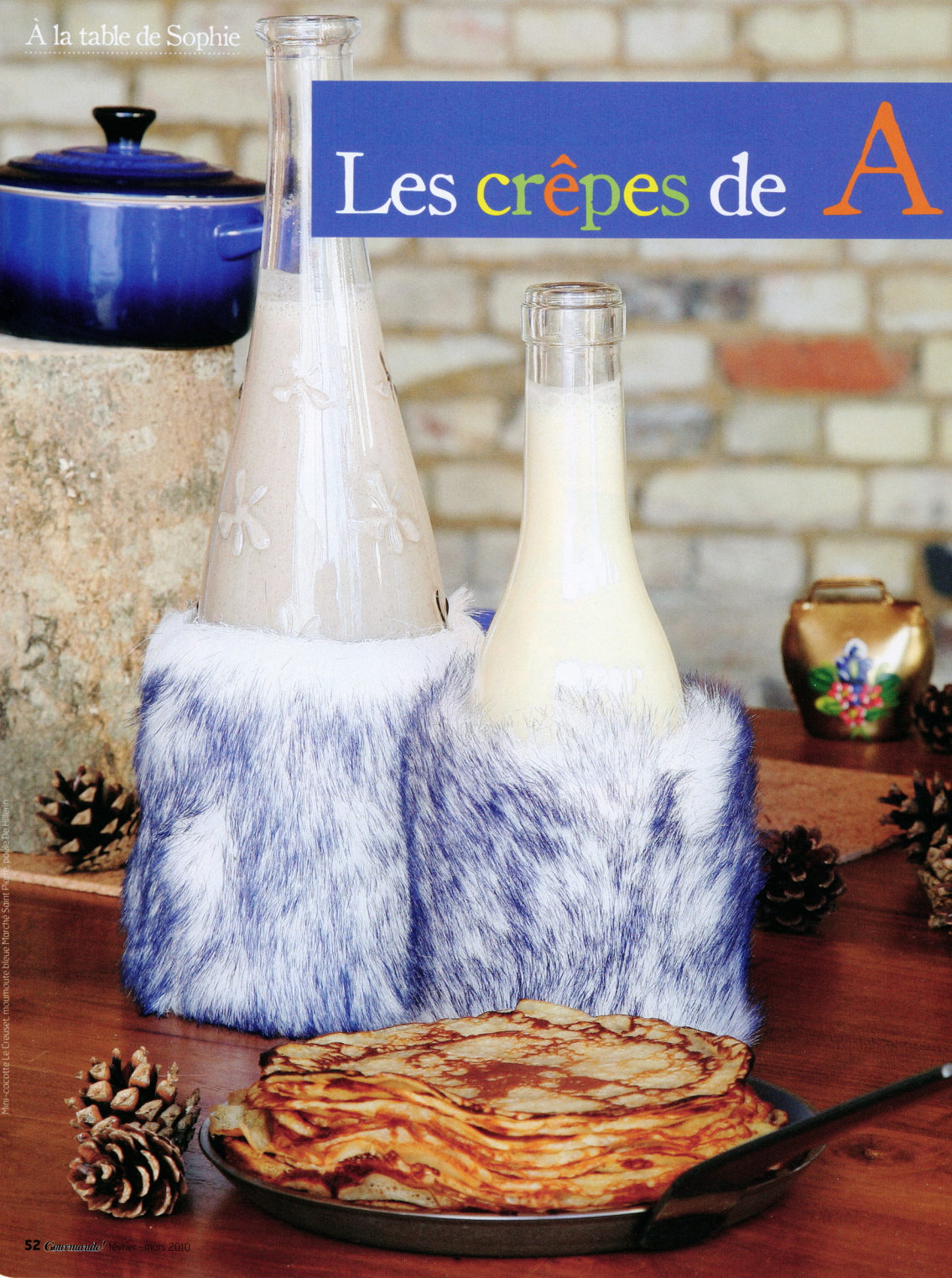
Le meuble à tiroirs d'ingrédients

J'achète dans des boutiques de bricolage de petits meubles à tiroirs que je remplis avec les garnitures de mes crêpes.

Assiette en forme de cœur La Vaisselerie

Coussin en forme de cœur Interior's

Les crêpes de A



Mini-cocotte Le Creuset, moumoute bleue Marché Saint Pierre, poêle De Buyer

à Z

Préparer la pâte à crêpes

Deux solutions : soit dans un saladier, soit au mixeur.
Au mixeur, mettez toujours le liquide en premier. Il se mélangera mieux à la farine. Il est normalement nécessaire de laisser reposer la pâte pour que l'amidon de la farine gonfle. Mais en utilisant du lait chaud, on active le processus. Plus besoin de temps de repos !
Le lait chaud évite également les grumeaux. Toutefois vous pouvez aussi passer la pâte au mixeur blender, elle n'en sera que plus fluide.

Conserver la pâte à crêpes

Conservez des bouteilles d'eau minérale en plastique de 75 cl et de 50 cl.
Versez la pâte à crêpes dans des bouteilles sans les remplir complètement et mettez-les au congélateur ou au réfrigérateur mais, pas plus de 48 heures.
Le jour où vous décidez de faire une soirée crêpes, sortez une bouteille le matin et laissez-la décongeler à température ambiante.
Secouez la bouteille puis versez directement la pâte dans la crêpière.

Cuire les crêpes

Avant de commencer la cuisson, préparez un petit bol d'huile de tournesol et un pinceau en silicone.
Graissez légèrement la crêpière à l'aide du pinceau et posez-la sur feu moyen. Attendez qu'elle soit bien chaude.
Versez-y le contenu d'une petite louche de pâte en la faisant tourner de façon à napper uniformément le fond. Faites cuire la crêpe 2 min jusqu'à ce qu'elle soit prise dessus et dorée dessous. Retournez-la à l'aide d'une spatule et poursuivez la cuisson 1 min.
Veillez à toujours graisser la crêpière entre chaque crêpe et ne faites jamais cuire vos crêpes à feu vif, les bords noirciraient.
Empilez-les sur une assiette et posez une feuille d'aluminium par-dessus pour qu'elles restent bien chaudes et moelleuses. Placez-les au four à 90 °C pour les conserver jusqu'au moment de servir.

Les classiques

Pâte à crêpes salée

Pour 6 personnes **Préparation 10 min**

- 3 œufs
- 180 g de farine de blé noir (ou sarrasin)
- 45 cl de lait demi écrémé
- 3 c. à s. d'huile de tournesol
- Sel et poivre du moulin

Dans un saladier, mélangez la farine avec les œufs et l'huile. Salez et poivrez.
Incorporez petit à petit le lait chaud tout en fouettant.
Répartissez la pâte dans 6 carafes individuelles.

Pâte à crêpes sucrée

Pour 6 personnes **Préparation 10 min**

- 180 g de farine avec poudre levante incorporée
- 3 œufs
- 75 g de beurre
- 75 g de sucre en poudre
- 45 cl de lait demi-écrémé

Faites fondre le beurre avec le lait et le sucre au micro-ondes.
Dans un saladier, mélangez la farine avec les œufs. Incorporez petit à petit le mélange lait-sucre chaud tout en fouettant.
Répartissez dans 6 carafes individuelles.

Les alternatives (spécial allergies)

Pâte à crêpes sans œufs (mais pas sans nous)

Pour 6 personnes **Préparation 10 min**

- 30 cl de lait demi-écrémé
- 120 g de farine fluide
- 40 g de beurre
- 4 c. à s. de sucre en poudre

Faites fondre le beurre dans le lait au micro-ondes.
Dans un saladier, mélangez la farine avec le sucre. Incorporez petit à petit le mélange lait-beurre chaud tout en fouettant.

Pâte à crêpes sans gluten

Pour 6 personnes **Préparation 10 min**

- 2 œufs
- 125 g de maïzena
- 2 sachets de sucre vanillé
- 25 cl de lait demi-écrémé chaud

Dans un saladier, mélangez la maïzena avec les œufs et le sucre vanillé.
Incorporez petit à petit le lait tout en fouettant.

Bu & approuvé par *Jacki*

Pour moi, le cidre est incontournable avec les crêpes salées et sucrées. Mon péché mignon
Le cidre du Pays d'Auge, Les Bruyères Carré, 3€

Ingrédients salés

Condiments : moutarde, ketchup, mayo, fromage blanc, crème fraîche, tapenade, béchamel…

Fondue d'oignons (ci-contre)

Fondue de champignons (ci-contre)

Fromages : raclette, cantal, mozzarella, chèvre, gruyère râpé…

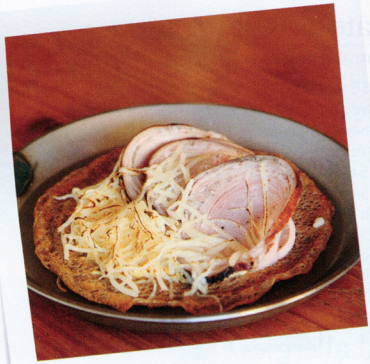
Herbes aromatiques et leurs ciseaux

Légumes : pommes de terre, avocat, carottes, sucrines, concombre, tomates cerise, endives…

Œufs

Poissons : saumon fumé, crevettes, crabe, tarama, œufs de saumon, thon…

Viandes : jambon blanc, jambon cru, blanc de poulet, saucisse, andouille…



Associations salées

- **Andouille, crème, fromage et moutarde.**
- **Chèvre, tapenade, pomme et miel.**
- **Jambon cru, fondue d'oignons, mozzarella, tapenade et basilic.**
- **Raclette, jambon cru, pomme de terre et ciboulette.**
- **Saumon fumé, crème, ciboulette et œufs de saumon.**
- **Fondue de champignons, jambon et béchamel.**
- **Jambon, mélange oignon, fromage et œuf.**
- **Crabe, avocat, mayonnaise et herbes.**

Bols en bois Ikea

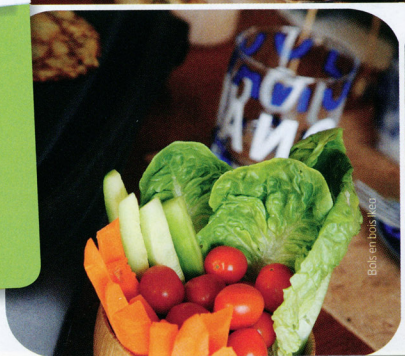
Fondue de champignons

* Dans une sauteuse, faites dorer dans 1 c. à s. d'**huile de tournesol**, 500 g de **champignons** de Paris émincés et 100 g d'**allumettes de lardons** à feu moyen pendant 10 min. Salez et poivrez.
* Ajoutez 1 **échalote** émincée, 1 **gousse d'ail** hachée et 2 c. à s. de **persil haché**.
* Mélangez.

Bols en bois Ikea

Fondue d'oignons

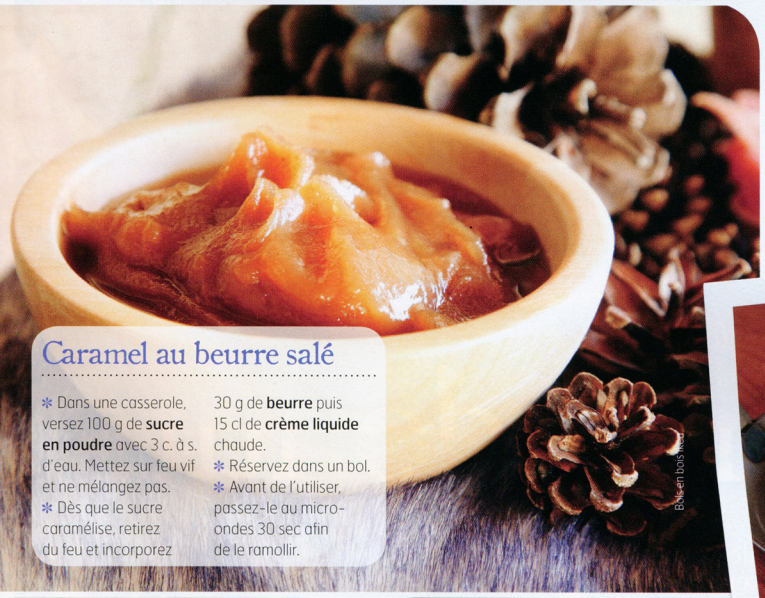
* Dans une sauteuse, faites revenir à feu moyen 3 **oignons** émincés dans 2 c. à s. d'**huile de tournesol** avec 1 c. à c. de **paprika** pendant 20 min.
* Salez, poivrez et ajoutez 10 pétales de **tomates confites** coupés en petits morceaux.



Bols en bois Ikea

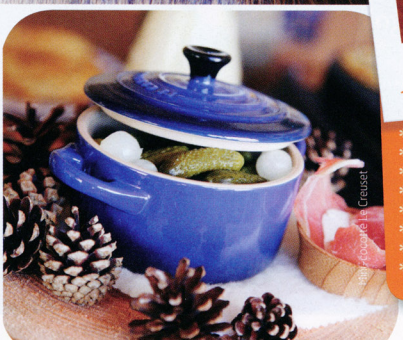
Compote aux fruits caramélisés

* Épluchez et coupez en dés 1 **ananas Victoria**, 1 **pomme Golden** et 1 **poire**.
* **Dans une sauteuse,** faites fondre 20 g de **beurre** à feu doux. Ajoutez les fruits, 50 g de **raisins blonds**, 1 c. à c. de **vanille** en poudre et 20 g de **sucre en poudre**. Versez 5 cl d'eau et laissez caraméliser à feu doux pendant 15 min.
* Laissez refroidir.



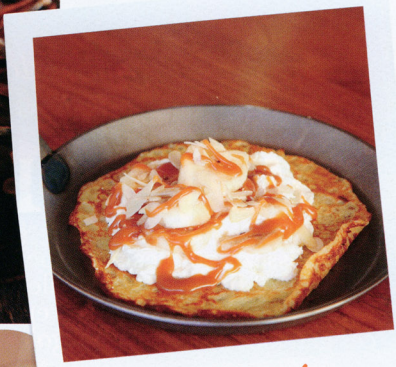
Caramel au beurre salé

* Dans une casserole, versez 100 g de **sucre en poudre** avec 3 c. à s. d'eau. Mettez sur feu vif et ne mélangez pas.
* Dès que le sucre caramélise, retirez du feu et incorporez 30 g de **beurre** puis 15 cl de **crème liquide** chaude.
* Réservez dans un bol.
* Avant de l'utiliser, passez-le au micro-ondes 30 sec afin de le ramollir.



Ingrédients sucrés

Caramel au beurre salé (ci-contre)
Chantilly
Chocolat fondu
Compote de fruits caramélisés (ci-contre)
Confitures et miel
Crème de marrons
Nutella
Fruits en morceaux : pomme, banane, poire, ananas…
Fruits secs : amandes effilées, noix de coco, pignons…
Lemon curd Dans une casserole, faites fondre 50 g de beurre à feu moyen. Incorporez 110 g de sucre en poudre, le jus et le zeste de 2 citrons jaunes. Ajoutez 2 œufs entiers et mélangez à feu moyen jusqu'à épaississement. Laissez refroidir à température ambiante.
Sucre en poudre



Associations sucrées

* Crème de marrons et chantilly.
* Compote de fruits, amandes et caramel.
* Nutella, banane, noix de coco et chantilly.
* Banane, chocolat fondu et chantilly.
* Fromage blanc, noix, raisins et miel.
* Pomme, miel et amandes.
* Sucre et beurre salé.
* Lemon curd, ananas et chantilly.

* Photographies : **Philippe Asset**
* Stylisme : **Alice Asset-Guerrand**

Présentoir à gâteaux et assiette à dessert Emma Bridgewater

Leçon n° 2 : la pâte à donuts

Sophie's donuts

Connaissez-vous ces petits beignets made in U.S.A ? Ils sont ultra faciles à réaliser. Préparez-vous à épater vos enfants avec ces gâteaux moelleux et rigolos.

Pour 6 donuts **Préparation 2 h** **Cuisson 4 min**

* 650 g de farine
* 80 g de sucre en poudre
* 2 œufs
* 250 g de lait demi-écrémé
* 60 g de beurre demi-sel
* 1 c. à c. de vanille en poudre
* 1 sachet de levure boulangère
* Huile de friture

L'astuce déco Sophie

Trempez vos donuts dans du chocolat noir ou blanc fondu puis parsemez-les de décors colorés (vermicelles, confettis...).

1

* **Dans un bol** ou directement dans le bol du robot, faites fondre le lait avec le beurre et la vanille au micro-ondes ou au bain marie. Incorporez le sucre, les œufs et le sachet de levure.
* **Ajoutez la farine** petit à petit tout en mélangeant jusqu'à ce que la pâte se décolle du bol.

2

* **Mettez le bol** avec la pâte dans un sac isotherme et laissez lever 1 h 30.

l'astuce de Sophie

Vous n'avez pas de sac isotherme ? Couvrez le bol d'un film alimentaire et faites lever la pâte dans votre four éteint et fermé.

3

* **Donnez un léger coup de poing** dans la pâte pour la dégazer, c'est à dire enlever le surplus d'air qu'elle contient sinon elle risquerait d'être trop compacte.

4

* **Étalez la pâte** sur le plan de travail fariné jusqu'à obtenir une épaisseur d'environ 2 cm.

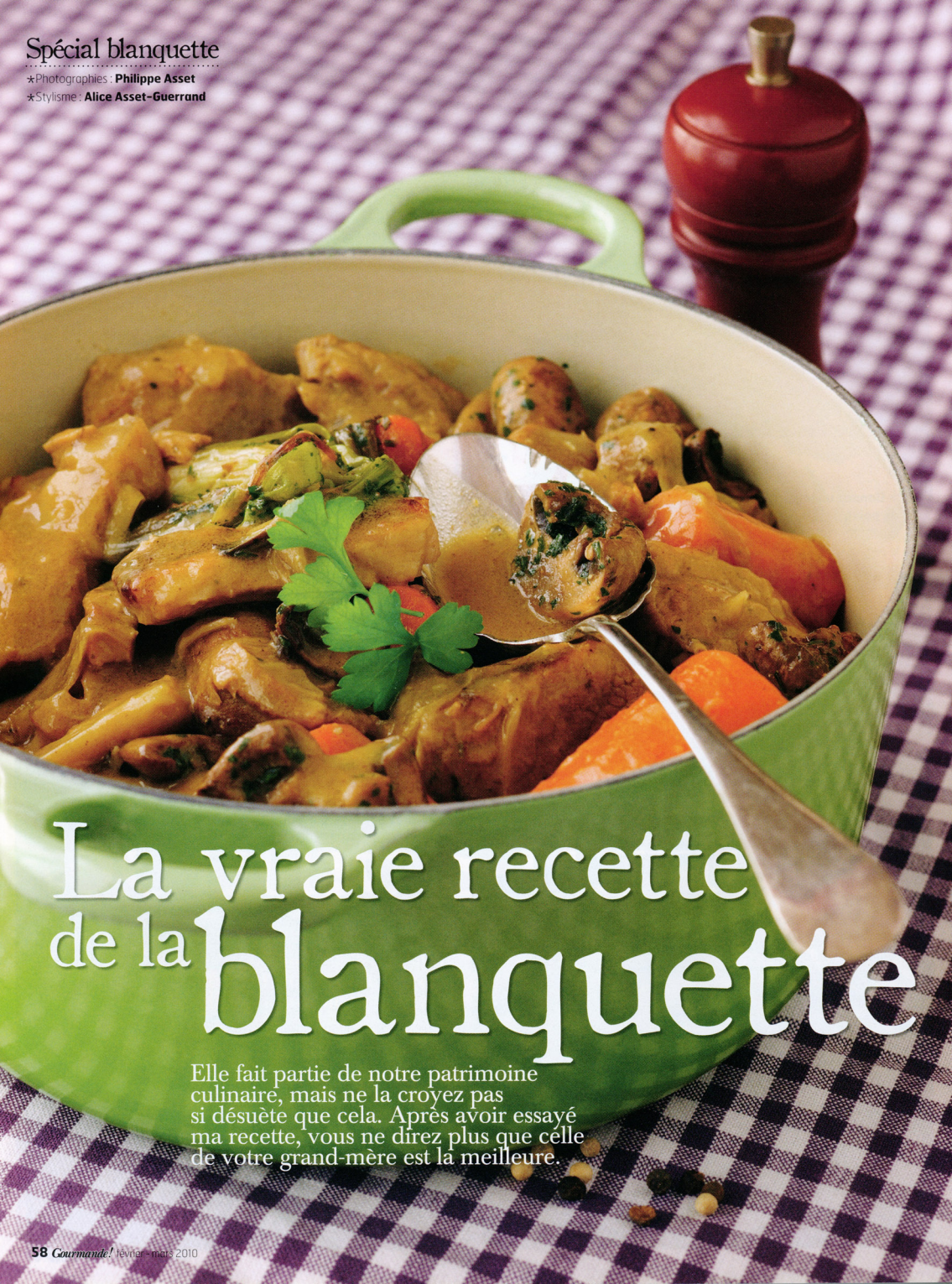
5

* **À l'aide de découpoirs,** taillez des cercles de 9 cm et faites un trou de 3 cm au milieu.

6

* **Plongez-les** dans un bain d'huile brûlante et faites-les frire 2 min env. sur chaque face.
* **Déposez-les** sur du papier absorbant pour les égoutter. Roulez-les dans du sucre glace et dégustez.

*Photographies : **Philippe Asset**
*Stylisme : **Alice Asset-Guerrand**



La vraie recette de la blanquette

Elle fait partie de notre patrimoine culinaire, mais ne la croyez pas si désuète que cela. Après avoir essayé ma recette, vous ne direz plus que celle de votre grand-mère est la meilleure.

Blanquette de veau aux légumes

Pour 8 personnes **Préparation 45 min** **Cuisson 2 h**

Pour la blanquette
* 650 g de collier de veau
* 800 g de tendron ou de poitrine de veau
* 600 g d'épaule ou de jarret de veau sans os
* 1 kg de carottes
* 4 blancs de poireau
* 3 c. à s. de farine
* 1 cube de bouillon de légumes
* 3 cubes de jus de veau
* 20 cl de vin blanc
* 1 bouquet garni(thym, laurier, persil)
* 30 g de beurre
* 2 c. à s. d'huile d'olive
* Sel et poivre du moulin

Pour la garniture de champignons
* 1 botte de petits oignons blancs
* 500 g de champignons de Paris
* 2 c. à s. de persil haché
* 3 c. à s. d'huile d'olive
* Sel et poivre du moulin

Pour la sauce
* 3 jaunes d'œufs
* 20 cl de crème fraîche épaisse
* 3 c. à s. de jus de citron
* Sel et poivre du moulin

Préparation de la blanquette

* **Préchauffez le four** à 160 °C (th. 5-6).
* **Coupez la viande** en morceaux.
* **Pelez les carottes,** et rincez les poireaux. Coupez les légumes en tronçons d'env. 6 cm.
* **Dans une cocotte,** faites chauffer le beurre et l'huile à feu vif, puis mettez tous les morceaux de viande. Salez et poivrez.
* **Quand ils sont dorés,** saupoudrez-les de farine de manière à bien les enrober.
* **Versez le vin blanc** et mélangez en grattant le fond de la cocotte.
* **Couvrez la viande** avec 1,5 l d'eau chaude et ajoutez les légumes, le cube de bouillon, les cubes de jus de veau et le bouquet garni.
* **Couvrez** et mettez au four pendant 2 h.

Préparation de la garniture de champignons

* **Épluchez les oignons.**
* **Rincez** puis coupez en deux les champignons.
* **Dans une sauteuse,** faites dorer à feu vif dans l'huile les champignons et les oignons.
* **Salez, poivrez** et parsemez de persil. Réservez.

Préparation de la sauce

* **Dans un bol,** mélangez les jaunes d'œufs avec la crème et le jus de citron. Salez et poivrez.

Finition

* **À la fin de la cuisson,** retirez la viande et les légumes à l'aide d'une écumoire et couvrez-les de papier d'aluminium pour les tenir au chaud.
* **Versez la sauce** dans le bouillon de la blanquette, mélangez et laissez réduire à feu vif pendant 10 min env. jusqu'à ce que le mélange épaississe.
* **Remettez la viande** et ajoutez les champignons et les oignons. Mélangez. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.

Les conseils de Sophie

* **Vous pouvez mettre tous les légumes que vous désirez selon ce que vous trouvez au marché.**
* **La blanquette est bien meilleure si elle marie plusieurs morceaux de veau.**

Trois versions pour ne jamais s'en lasser

Version lapin

Remplacez le veau par 4 râbles et 4 cuisses de lapin. Mettez au four pendant 1 h. Préférez les girolles aux champignons de Paris et ajoutez 1 gousse de vanille dans la sauce.

Version agneau

Remplacez le veau par la même quantité d'épaule d'agneau désossée et ajoutez 6 cornichons coupés en rondelles dans la sauce.

Version poisson

Remplacez le veau par 300 g de tronçons de lotte, 300 g de pavé de saumon, 300 g de crevettes roses décortiquées et 300 g de moules. Réduisez la cuisson d'1 heure et ajoutez 1 c. à s. de curcuma à la sauce.

*Photographies : La Food
*Stylisme : Coralie Ferreira

Variations au

Pendant la semaine, on court dans tous les sens. Mais on veut malgré tout bien manger ! Voici douze recettes déclinées en quatre modes – micro-ondes, rapides, light, cuisine des restes – pour vous simplifier la vie et faire plaisir à tout le monde.

3 recettes au micro-ondes

Chili con carne

Pour 6 personnes
Préparation 5 min Cuisson 10 min

- **Oignons,** 200 g
- **Haricots rouges,** 1 boîte de 500 g égouttés
- **Coulis de tomates Heinz®,** 200 g
- **Concentré de tomates,** 1 c. à s.
- **Viande hachée,** 250 g
- **Worcestershire sauce,** 4 c. à s.
- **Sucre en morceaux,** 1
- **Vinaigre de vin,** 1 c. à c.
- **Huile de tournesol,** 2 c. à s.
- **Persil haché,** 2 c. à s.
- **Guacamole,** 40 g
- **Tortillas,** 6

✻ **Dans un récipient allant au micro-ondes,** mettez tous les ingrédients sauf les herbes. Salez, poivrez et mélangez.
✻ **Couvrez** et faites cuire 5 min au micro-ondes à puissance maximale.
✻ **Mélangez** et remettez à cuire 5 min.
✻ **Ajoutez le persil,** goûtez et rectifiez l'assaisonnement.
✻ **Servez le chili** avec du guacamole dans des tortillas.

Le conseil de Sophie

Vous aimez les plats épicés ? Ajoutez du piment ou du tabasco. Et pour un effet de couleur étonnant, remplacez la moitié des haricots rouges par des haricots verts.

L'astuce de Sophie

Pour réchauffer ou cuire au micro-ondes, j'utilise les pichets Microplus de Tupperware®.

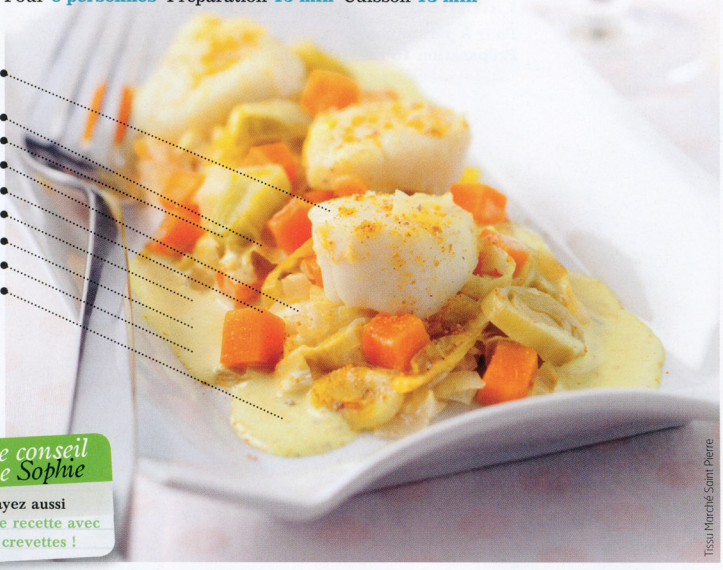
Tissu Marché Saint Pierre

quotidien

Saint-Jacques aux petits légumes

Pour 6 personnes Préparation 15 min Cuisson 13 min

- **Noix de Saint-Jacques,** 16
- **Oignon,** 1
- **Échalotes,** 2
- **Blancs de poireaux,** 2
- **Carotte,** 1 (soit 150 g)
- **Beurre,** 30 g
- **Vin blanc,** 8 cl
- **Crème liquide,** 10 cl
- **Curcuma ou curry,** 1 c. à c.



Tissu Marché Saint Pierre

Le conseil de Sophie

Essayez aussi cette recette avec des crevettes !

* **Épluchez** et émincez l'oignon et les échalotes.
* **Épluchez** la carotte et coupez-la en dés.
* **Lavez** et coupez en fines rondelles les poireaux.
* **Mettez le tout** dans un récipient à micro-ondes avec le beurre, les épices et le vin blanc. Salez et poivrez.
* **Couvrez** et faites cuire au micro-ondes 10 min à puissance maximale.
* **Ajoutez** les noix de Saint-Jacques coupées en deux ainsi que la crème.
* **Mélangez,** couvrez et faites cuire de nouveau pendant 3 min toujours à puissance maximale.

Flan coco

Pour 8 personnes Préparation 5 min Cuisson 10 min

- **Lait concentré sucré,** 1 boîte
- **Lait demi-écrémé,** 30 cl
- **Œufs,** 3
- **Noix de coco râpée,** 80 g

Tissu Marché Saint Pierre

* **Dans un saladier,** mélangez tous les ingrédients.
* **Versez** dans un moule à cake en silicone de 26 cm et mettez au micro-ondes pendant 10 min.
* **Laissez refroidir** et mettez au frigo.
* **Servez accompagné** de caramel liquide ou de crème anglaise.

L'astuce déco de Sophie

Faites cuire le flan 5 min dans des pots de yaourts en verre. Quelques madeleines et le tour est joué !

1 menu en moins de 30 min

Cabillaud à la purée de chorizo

Pour 6 personnes
Préparation 15 min Cuisson 15 min

- **Dos de cabillaud** d'env. 150 g, 4
- **Rondelles de chorizo doux**, 200 g
- **Sachets de purée Mousseline**, 2
- **Beurre**, 80 g
- **Huile d'olive**, 2 c. à s.

* **Préparez la purée** selon les indications du paquet. Salez, poivrez et ajoutez le beurre.
* **Salez et poivrez** les dos de cabillaud.
* **Dans une poêle,** faites-les dorer dans l'huile 8 min à feu moyen.
* **Mettez en forme** la purée à l'aide d'un cercle de 10 cm. Posez le cabillaud par-dessus. Décorez de rondelles de chorizo et d'herbes.

Bu & approuvé par Jacki

Un vin puissant pour calmer le chorizo ! *Un collioure 2008* du Domaine de la Casa, 12 €

L'astuce de Sophie

Si vous n'avez que très peu de temps, coupez le chorizo en lamelles et mélangez-les à la purée.

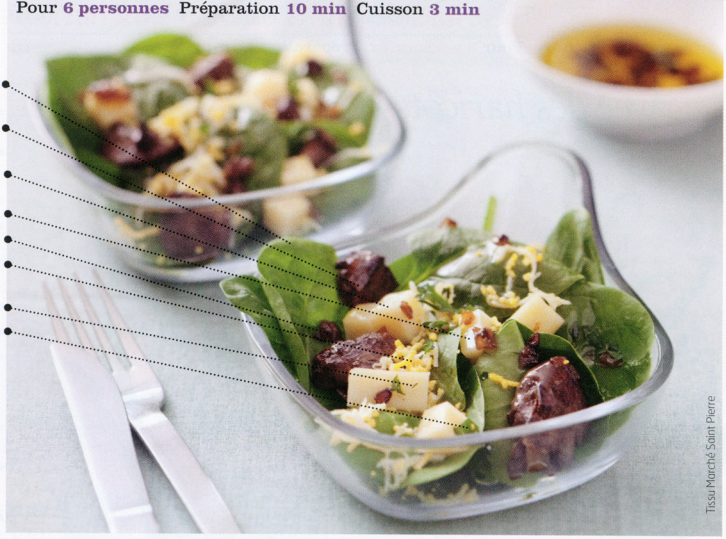
Le conseil de Sophie

Pour gagner encore du temps, optez pour de la purée surgelée !

Tissu Marché Saint Pierre

Salade de pousses d'épinard et foies de volaille

Pour 6 personnes Préparation 10 min Cuisson 3 min



- **Pousses d'épinard en sachet,** 600 g
- **Foies de volaille,** 400 g
- **Dés d'emmental,** 100 g
- **Œuf dur,** 1
- **Échalotes,** 2
- **Vinaigre balsamique,** 2 c. à s.
- **Huile de noix,** 4 c. à s.
- **Cerfeuil haché,** 2 c. à s.

Tissu Marché Saint Pierre

* **Nettoyez les foies de volaille.** Coupez-les en deux et faites-les revenir dans une poêle avec les échalotes émincées à feu doux pendant 3 min.
* **Ajoutez le vinaigre,** salez, poivrez et mélangez. Réservez.
* **Répartissez les pousses d'épinard** dans des coupes à glace. Ajoutez harmonieusement les gésiers ainsi que les dés de fromage.
* **Versez l'huile** dans la poêle et mélangez-la au jus de cuisson.
* **Versez le tout** sur la salade. Décorez de cerfeuil et d'œuf dur haché, et servez aussitôt.

Gâteau aux fruits à la poêle

Pour 6 personnes Préparation 5 min Cuisson 10 min

- **Œufs,** 3
- **Farine,** 100 g
- **Sucre en poudre,** 6 c. à s.
- **Lait demi-écrémé,** 20 cl
- **Beurre demi-sel,** 20 g
- **Fruits au sirop (abricots, pêches, fraises...),** 1/2 boîte

Tissu Marché Saint Pierre

Le conseil de Sophie

Dégustez ce gâteau chaud ou tiède accompagné de la confiture de votre choix.

* **Cassez les œufs** et séparez les blancs des jaunes et montez les blancs en neige.
* **Mélangez les jaunes** avec 4 c. à s. de sucre et la farine. Incorporez petit à petit le lait chaud.
* **Ajoutez les fruits** coupés en morceaux et incorporez les blancs en neige.
* **Dans une poêle antiadhésive,** faites fondre le beurre et versez la préparation.
* **Saupoudrez d'1 c. à s. de sucre** et laissez cuire à feu doux env. 5 min jusqu'à ce que le dessous se détache et soit doré.
* **Retournez le gâteau** à l'aide d'une assiette. Saupoudrez avec le sucre restant et poursuivez la cuisson 5 min.

3 recettes avec des restes

Verrines de pâte à tartiner aux haricots verts

Pour 6 personnes **Préparation 10 min**

Avec des haricots verts

- **Haricots verts cuits,** 100 g
- **Fromage frais (Carré frais, Kiri...),** 80 g
- **Paprika,** 1 c. à c.

* **Mixez ensemble** tous les ingrédients. Salez, poivrez, goûtez et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.
* **Répartissez** dans des verrines.
* **Servez** accompagné de tartines grillées ou de gressins.

Tissu Marché Saint Pierre

L'astuce déco de Sophie

Collez du scotch double face tout autour de vos verrines. Puis habillez-les avec des haricots verts frais et entourez-les d'un raphia.

Avec du poulet cuit

Gelée de poulet au cognac

Pour 6 personnes Préparation 10 min Cuisson 15 min

- **Poulet cuit,** 200 g
- **Gélatine,** 4 feuilles (soit 8 g)
- **Carottes,** 2
- **Oignon,** 1
- **Raisins blonds,** 50 g
- **Bouillon de légumes,** 50 cl (50 cl d'eau bouillante + 1 cube de bouillon de légumes)
- **Cognac,** 2 c. à s.
- **Estragon,** 3 brins
- **Huile d'olive,** 2 c. à s.

Tissu Marché Saint Pierre

L'astuce déco de Sophie : **Pour changer de la terrine, versez votre préparation dans un saladier transparent.**

* **Dans un bol d'eau froide,** faites ramollir la gélatine.
* **Épluchez** et émincez les carottes et l'oignon.
* **Dans une poêle,** faites revenir dans l'huile les carottes et l'oignon à feu moyen pendant 15 min. Salez, poivrez et versez le cognac. Mélangez.
* **Ajoutez les feuilles** de gélatine essorées dans le bouillon chaud et mélangez.
* **Dans un saladier,** mélangez les carottes avec le poulet coupé en morceaux, les raisins, le bouillon et l'estragon ciselé.
* **Versez dans une terrine** et mettez au frais pendant 12 h. Servez avec des cornichons.

Flans à la compote de pommes

Pour 6 personnes
Préparation 5 min Cuisson 35 min

- **Compote de pommes,** 300 g
- **Œufs,** 4
- **Sucre en poudre,** 40 g
- **Beurre demi-sel fondu,** 50 g
- **Vanille en poudre,** 1/2 c. à c.

Tissu Marché Saint Pierre

L'astuce de Sophie : * **L'un de mes secrets pour des gâteaux toujours réussis et faciles à démouler : le moule rond de 18 cm de chez Demarle.**

* **Préchauffez le four à** 180 °C (th. 6).
* **Dans un saladier,** mélangez la compote, les œufs, le beurre fondu, la vanille et le sucre. Versez le tout dans des petits moules en silicone.
* **Mettez au four** pendant 35 min.
* **Servez** accompagné d'une sauce au caramel ou d'un coulis de fruits rouges.

Avec de la compote de pommes

3 recettes light

Salade d'endives au pamplemousse

196 kcal/pers

Pour 6 personnes Préparation 15 min

* **Ôtez les premières feuilles** des endives. Retirez le petit cône central dur et amer. Émincez-les.
* **Coupez la base des sucrines** puis fendez-les en quatre.
* **À l'aide d'un découpe-avocat** (voir p. 91), coupez la chair de l'avocat en lamelles.
* **Pelez et coupez la pomme** en lamelles.
* **Pelez à vif l'orange** et le pamplemousse. Prélevez les quartiers.
* **Dans un bol,** préparez la vinaigrette en mélangeant tous les ingrédients. Salez et poivrez.
* **Répartissez** harmonieusement tous les ingrédients de la salade dans une assiette creuse.
* **Nappez de vinaigrette** et décorez d'herbes.

Pour la salade

- **Endives,** 6
- **Pamplemousse,** 1
- **Orange,** 1
- **Pomme Granny Smith,** 1
- **Avocat,** 1
- **Salades sucrine,** 3
- **Crevettes roses décortiquées,** 12

Pour la vinaigrette

- **Moutarde forte,** 1 c. à c.
- **Miel,** 1 c. à c.
- **Vinaigre balsamique,** 2 c. à s.
- **Huile de pépins de raisin,** 4 c. à s.
- **Ciboulette ou cerfeuil ciselé,** 3 c. à s.

Tissu Marché Saint Pierre

Tous nos remerciements à Nathalie Hutter-Lardeau coach en nutrition.

Lapin au cidre

Pour 6 personnes Préparation 20 min Cuisson 45 min

306 kcal/pers

- **Cuisses de lapin,** 6
- **Cidre brut,** 40 cl
- **Carottes,** 6
- **Navets,** 6
- **Oignons,** 3
- **Champignons de Paris,** 600 g
- **Gousses d'ail non épluchées,** 6
- **Thym,** 1 branche
- **Laurier,** 1 feuille
- **Huile d'olive,** 2 c. à s.

Tissu Marché Saint Pierre

* **Épluchez et coupez en bâtonnets** les carottes et les navets.
* **Épluchez et émincez** les oignons.
* **Coupez le pied** des champignons et rincez-les. Essuyez-les et coupez-les en deux.
* **Dans une cocotte,** faites dorer dans l'huile les cuisses de lapin avec les oignons à feu moyen pendant 10 min.
* **Ajoutez les légumes,** l'ail, le thym et le laurier. Salez et poivrez.
* **Laissez mijoter** 5 min tout en remuant.
* **Versez le cidre** en grattant bien le fond de la cocotte. Poursuivez la cuisson 30 min.
* **Retirez le lapin** et les légumes. Faites réduire le jus à feu vif jusqu'à ce qu'il épaississe.

Tartare de fruits exotiques

Pour 6 personnes Préparation 15 min

250 kcal/pers

- **Mangue,** 1
- **Kiwis,** 1
- **Ananas Victoria,** 1/2
- **Bananes fressinettes,** 2
- **Citrons verts,** 2
- **Sucre roux,** 2 c. à s.
- **Noix de coco râpée,** 2 c. à s.
- **Menthe,** 8 feuilles
- **Fruits de la passion,** 6
- **Sucre glace,** 2 c. à s.
- **Malibu,** 2 c. à s.
- **Sorbet à la mangue,** 6 boules

Tissu Marché Saint Pierre

* **Pelez l'ananas, la mangue,** les bananes et les kiwis. Coupez-les en dés.
* **Dans un saladier,** mélangez les fruits avec le jus de citron, le sucre, la noix de coco et les feuilles de menthe ciselées. Réservez au frais.
* **Coupez les fruits de la passion** en deux et prélevez leur pulpe.
* **Mixez-la avec le Malibu** et le sucre glace.
* **Répartissez les fruits** dans des cercles à entremets ou des ramequins. Démoulez-les délicatement sur les assiettes.
* **Posez par-dessus** une boule de sorbet mangue et versez la sauce autour.

NOUVEAU
ABONNEZ-VOUS À

Gourmande!

Retrouvez les recettes et conseils de Sophie
en vous abonnant dès maintenant au magazine !

OFFRE SPÉCIALE DÉCOUVERTE
1 AN - 6 NUMÉROS POUR 17€ seulement

Et profitez de tous les avantages de l'abonnement !

TRANQUILLITÉ : ne manquez aucun numéro.

FACILITÉ : recevez le magazine directement chez vous.

BULLETIN D'ABONNEMENT

France métropolitaine uniquement

❑ OUI, je m'abonne à **GOURMANDE!**
pour une durée de 1 an - 6 numéros pour 17 €

Nom : ..... Prénom : .....

Adresse complète : .....

.....

Code postal : ..... Ville : .....

Pays : .....

Courriel : .....

Téléphone : ..... Portable* : .....

* Ces données ne seront utilisées que dans le cadre de votre abonnement.

Je règle par

❑ CHÈQUE à l'ordre de PAPERBOX

Adresse :

I-abo / Gourmande
11, rue Gustave-Madiot
91070 Bondoufle

Offre valable en France Métropolitaine uniquement jusqu'au 25 mars 2010.
Les abonnements seront pris en compte dans un délai d'un mois après réception du règlement.
Conformément à la loi informatique et libertés du 06/01/78, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification. Pour cela, vous pouvez adresser un courrier à i-abo / Gourmande, 11 rue Gustave-Madiot, 91070 Bondoufle.
Les informations ci-dessus sont indispensables au traitement de votre commande et sont communiquées au destinataire les traitant. Si vous acceptez que ces données soient utilisées ultérieurement, cochez la case ci-contre ❑

★ Photographies : **Philippe Asset**
★ Stylisme : **Alice Asset-Guerrand**

Mousse de foie pour entrée choc

Pour **1 terrine** Préparation **20 min** Cuisson **5 min**

De Nantes, Charlotte m'a gentiment envoyé sa recette de mousse de foie de volaille. Elle la présente à l'apéritif ou en entrée, accompagnée d'une salade. C'est une merveille !

Mini-plateau en bois Habitat, local Le Parfum du beurre Store

- 300 g de foie gras en mousse ou en bloc mi-cuit
- 200 g de foies de volaille
- 100 g d'allumettes de lardons fumées ou nature
- 20 g de beurre mou
- 10 cl de porto rouge
- 50 g de crème fraîche épaisse
- 1 branche de thym
- 1 feuille de laurier
- Sel et poivre du moulin

La veille, mettez les foies de volaille, les allumettes de lardons, le thym, le laurier et le porto dans un sac congélation avec une fermeture à glissière. Fermez-le et laissez mariner toute la nuit au réfrigérateur.

Le lendemain, égouttez les foies et les allumettes de lardons. Jetez la feuille de laurier et le thym, et réservez le porto de la marinade.

Dans une sauteuse, faites revenir dans le beurre à feu moyen les foies et les lardons pendant 3 min puis retirez-les. Versez la marinade dans la sauteuse tout en grattant bien les sucs des foies. Laissez réduire 1 min à feu vif et réservez.

Une fois que les foies sont tièdes, mixez-les avec la marinade réduite, le foie gras et la crème. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.

Versez le tout dans une terrine et placez-la au réfrigérateur pendant au moins 24 h.

Servez la mousse avec des tranches de baguette grillées ou du pain d'épices.

Bu & approuvé par Jacki

Avec cette succulente mousse de foie, l'idéal est *un bourgogne Couvent des Jacobins 2007,* produit par la maison Louis Jadot, 15 €

L'astuce de Sophie

Je remplis un bocal type Le Parfait de mousse de foie. J'y fixe un joli couteau à l'aide d'un ruban en tissu et je l'offre en cadeau quand je vais chez des amis.

Cette rubrique est la vôtre. Envoyez-moi votre recette préférée à **gourmande@paperbox.fr,** elle paraîtra peut-être dans un prochain numéro.

Photographie : La Food
Texte : Valérie Lecoeur

Philippe Olivier
Un fromager d'exception

Il n'est pas vain de dire que Philippe Olivier est issu d'une famille de fromagers : son grand-père, son père, son oncle, son frère, son neveu et son fils, tous sont fromagers-affineurs. Rencontre avec l'un des maîtres fromagers les plus talentueux de France.

Rue Adolphe Thiers, en plein cœur du quartier piétonnier de Boulogne-sur-Mer, la devanture sobre et élégante de l'échoppe de Philippe Olivier attire immanquablement le regard.

Un monde de saveurs

À peine entrés, les effluves nous chatouillent le nez et présagent un formidable voyage pour nos papilles. Pour les yeux, c'est un véritable festival que ces quelques 300 fromages soigneusement organisés par famille et par spécificité, tous au lait cru, fabriqués dans le respect des traditions, des terroirs et des saisons, et affinés avec art. Ils ne suscitent qu'une seule envie : goûter. Rencontrer Philippe Olivier, c'est découvrir un univers à part entière. Ce qu'il aime, ce sont bien évidemment les produits qu'il affine avec talent et patience, perpétuant les gestes et les secrets transmis depuis des générations. Sa définition de l'affinage : une succession de gestes minutieux qui semblent infimes mais qui, jour après jour, façonnent le goût inimitable des fromages de terroir. Et les écueils sont nombreux, modifier un geste, en oublier un autre, faire varier la forme d'un fromage et, à terme, il perd sa saveur.

Entre passion et recherche

Ce qui passionne aussi notre homme, c'est l'histoire dans laquelle ces produits trouvent leurs racines et surtout les hommes qui les fabriquent. Sa bibliothèque : 300 livres consacrés au… fromage, c'est dire l'érudition de notre hôte. On apprend ainsi par exemple que la couleur orange de la mimolette remonte à une décision de Colbert afin de différencier la production française de celle de Hollande, la guerre opposant les deux pays. C'est en s'intéressant à cette vaste histoire que Philippe Olivier est devenu un découvreur. Il retrouve des recettes de fromages oubliées et travaille avec de petits producteurs à les recréer. C'est le cas du fromage de Monsieur élaboré à l'origine par un certain monsieur Fromage, d'où son nom, puis totalement tombé dans l'oubli avant d'être redécouvert et à nouveau fabriqué en Ile-de-France.

Apprendre à aimer le fromage

En plus d'être un affineur de talent, Philippe Olivier est aussi un humaniste. « 300 fromages, ce sont 200 producteurs, enfin 200 amis plutôt ! » Des producteurs-amis qu'il va rencontrer sur leur exploitation et avec lesquels il entretient de vrais rapports d'échange. D'ailleurs, la dimension humaine est l'une des valeurs de son credo : des fromages de goût qui procurent un réel plaisir, des fromages qui respectent l'environnement et la santé, des fromages qui permettent aux producteurs fromagers de vivre dignement de leur travail.
Et quand on lui demande comment faire aimer le fromage, la réponse fuse : « Le fromage n'est pas qu'une question de goût, mais aussi d'éducation, un peu comme le vin. Déguster, ça s'apprend. »

Une culture du fromage ?

Vous l'aurez compris, pour Philippe Olivier, il existe une véritable culture du fromage. Pour « faire passer son message », il édite chaque mois un bulletin *Les news de Philippe Olivier* dans lequel il guide ses clients dans leur découverte du fromage. Il y livre aussi sa conception du bonheur : un produit simple et de qualité. Et il est membre du cercle des fromagers affineurs (www.le-cercle-des-fromagers-affineurs.com), un groupe de 15 fromagers français qui échangent leurs méthodes d'affinage, leurs adresses…, mais aussi se conseillent sur les terroirs et les vins de leurs régions, et surtout s'entraident. L'un des rêves de Philippe Olivier ? Créer des clubs de culture du fromage à l'image de ceux d'œnologie pour perpétuer cette formidable aventure humaine.

Petits conseils pour profiter pleinement du fromage

*** Respectez la saisonnalité en portant votre choix sur des fromages fabriqués avec les laits de printemps et d'automne.**
*** Oubliez les listes de courses et faites confiance à votre fromager-affineur. Il saura vous aiguiller en fonction de vos goûts.**
*** Évitez les chèvres frais entre décembre et début mars. C'est l'époque où les chèvres ne produisent pas de lait.**

Infos pratiques
Fromageries Philippe Olivier
43, rue Thiers, 62200 Boulogne-sur-Mer
3, rue du Curé-Saint-Étienne, 59000 Lille
Et une dizaine de corners au nord de Paris : Amiens, Berck-sur-Mer, Bully-les-Mines, Dourdan, Étaples, Hardelot, Le Touquet…
Tél : 03 21 31 94 74.
Courriel : contact@philippeolivier.fr

Brie de Melun

Cousin de celui de Meaux, le brie de Melun mérite toute notre attention, au risque de disparaître d'ici quelques années. Découvrez sa personnalité unique due essentiellement à son terroir et sa taille.

Saint-Marcellin

Point de chèvre frais de décembre à mars. Pour profiter tout de même de la douceur de ces pâtes, optez pour des Saint-Marcellin à la lyonnaise, bien affinés et longs en crème.

Boulette de Cambrai

Redécouverte par Philippe Olivier lui-même, cette boulette, moins connue que sa cousine d'Avesnes, est à découvrir d'urgence. Façonnée à la main et relevé d'herbes et de poivre, elle est unique.

Salers

En choisissant ce fromage, Philippe Olivier fait un clin d'œil à tous les hommes qui œuvrent aujourd'hui pour produire du lait de vaches salers, sans lequel ce fromage fruité n'enchanterait pas notre hiver.

Maroilles

On dit que c'est le plus fin des fromages forts. Pâte molle à croûte lavée, son affinage nécessite pas moins de 100 jours. Il est le seul fromage du Nord doté d'une AOC.

Fourme d'Ambert

Dans la famille des persillés, la fourme d'Ambert est réputée pour être la plus douce. En cette période de l'année, mariez-la à un confit de votre choix.

Vacherin

Est-il encore nécessaire de présenter cet incontournable fromage d'hiver ? Le coup de cœur de notre maître affineur : le mont d'or de Saint Point le Lac. Il est à point lorsque la couleur de sa croûte évoque celle d'une feuille d'automne.

Beaufort

L'un des grands fromages français, autrefois appelé gruyère de Beaufort, qui fait aussi partie des stars de la saison froide. Fabriqué avec les laits de la fin de l'été dernier, il est très long en bouche. Plaisir assuré !

Le b.a.-ba du plateau de fromages

Le plateau traditionnel, dit à la française, regroupe 6 fromages, un par famille (pâte blanche, lavée, dure, persillée, pressée et un chèvre en saison). Mais les possibilité sont multiples : plateau des cimes mettant à l'honneur les fromages de montages, plateaux à thème, autour d'une région, d'une couleur... Sans oublier le fromage unique, pourvu qu'il soit bien affiné et de saison.

(ru) Bric-à-brac de Jacki

*Photographies : **Philippe Asset**
*Texte : **Jacki Dudemaine**

Un sage en hiver

Question cuisine et déco, je laisse mon amoureuse vous donner toutes ses astuces, c'est la reine ! À moi la musique, le vin et les bouquins. Une sélection de mes dernières trouvailles…

Air du temps

Ce qu'il y a de bien en hiver, c'est qu'il se passe des choses qui ne se passent pas en été ! Déjà, sur les galeries des voitures, les planches à voile sont beaucoup moins larges, puisqu'on est passé au ski ! Et puis nos femmes nous demandent moins souvent d'allumer le barbecue. Bon d'accord, il faut allumer la cheminée, mais on échappe aux brochettes et aux merguez.

Là où il ne faut pas se rater, c'est pour la soirée de la Saint-Valentin, sinon il pourrait y avoir du grabuge.

Pour le dîner, si vous voulez vous lancer, j'ai une recette de côte de veau aux échalotes (p. 40), c'est un vrai bonheur ! Elle est taillée pour deux amoureux gourmands !

À écouter

Pour votre soirée en tête-à-tête, je vous conseille le dernier DVD de **Barbara Streisand**. Ça s'appelle ***The Concert*** (Columbia). Si avec ça votre amoureuse ne se rapproche pas de vous insensiblement, il faut consulter.

Si ça ne marche pas comme vous voulez, essayez ***Crazy Love*** de **Michaël Bublé** (Wea) et, pour finir tranquillement sous la couette, continuez avec **Chet Baker, *My Funny Valentine*** (Blue note). Laissez-vous aller, ne vous inquiétez pas, le lecteur CD s'arrêtera tout seul !

Pour le p'tit-déj' du lendemain, j'irais bien dans le classique avec des **sonates de Scarlatti**, interprétées par **Racha Arodaky** (Zig zag territoires). Non, non, ne partez pas tout de suite ! Essayez, vous allez voir, c'est magnifique, et les oiseaux parleront à votre belle. Si les enfants sont réveillés, c'est bon pour leur culture.

À lire

Pour le repos du guerrier, quelques bonnes lectures.

Du givre sur les épaules : une magnifique histoire d'amour de **Lorenzo Mediano** (éditions de la Ramonda) qui se termine vraiment mieux que *Roméo et Juliette*. Heureusement, la persévérance et l'amour triomphent toujours !

Les Arrangeurs de **Laurence Tellier-Loniewski** (Gallimard) : des enfants nous racontent comment ils nous voient vivre, et relativisent bien mieux que nous ce qui nous semble tellement important. C'est drôle et ça nous donne à réfléchir pour longtemps.

Dès que vous parlez de Disney avec **Pierre Lambert**, il commence aussitôt à s'animer et on peut parler pendant des heures. Avec ***Le Livre de la jungle*** (édition La Martinière), il nous emmène en balade avec Mowgli dans la jungle et on a vraiment envie de s'y perdre, seul ou en famille.

À boire

Bon alors, c'est bien gentil tout ça, mais qu'est-ce qu'on va boire ?

Avec le millefeuille de Saint-Jacques au saumon, j'ai adoré un condrieu **La Coste 2008**. Un vrai mariage d'amour ! Avec ma côte de veau, ils sont nombreux les prétendants ! Mais nous, on va mener la vie de château sans se ruiner avec le **Châteauneuf-du-Pape du domaine La Millière 2006**.

Escapade gourmande

* Photographies : **La Food**
* Texte : **Sophie Menut**

La Haute-Savoie, loin des sentiers battus

À deux pas de Morzine, venez faire le plein de globules rouges dans le chalet de Martine et Jean-Jacques et savourer la montagne comme on l'aime, nature et encore sauvage.

Il y a encore 4 ans, Martine et Jean-Jacques Taberlet tenaient un salon de coiffure à Morzine. Quand Jean-Jacques reçoit en héritage une vielle ferme sur un plateau reculé à 10 min de Morzine, c'est le déclic : ils décident de changer de vie. Ils vendent leur commerce, agrandissent et restaurent la ferme et se lancent dans l'aventure d'une maison d'hôtes. D'abord inquiets, puis très vite à leur aise, ils donnent l'impression de faire cela depuis toujours avec un naturel époustouflant.

Générosité et partage en héritage

Martine est issue d'une famille de 8 enfants et très jeune, elle a commencé à donner des coups de main à sa mère pour préparer les repas des grandes tablées où ils se retrouvaient le plus souvent à 20. La maman de Jean-Jacques avait quant à elle 19 frères et sœurs et lui a donné 4 autres frères et sœurs. Tous deux savent ce qu'est l'échange, aiment recevoir et sont habitués au monde. D'ailleurs, ils n'envisagent pas leur vie sans les rencontres qu'elle place sur leur chemin. À peine a-t-on quitté la respiration de la ravissante station de Morzine que l'on arrive à l'auberge Le Vanant. On pousse la porte d'entrée en bois de sapin gravée d'un edelweiss et Martine vient nous accueillir avec un grand sourire. Jean-Jacques est à peine rentré ou pas encore parti pour une promenade en peaux de phoques avec ses invités. À l'heure de l'apéritif, tout le monde se retrouve au bar où chacun fait connaissance avec les hôtes et leurs clients. Clients ? Non, résolument amis, dont vous ferez très vite partis !

Un cadre idyllique

L'auberge a été restaurée en respectant l'architecture locale. Sa façade est bardée de bois de sapin et de mélèze. Martine et Jean-Jacques l'ont dotée de cinq chambres dont trois suites parentales, chacune pourvue d'une confortable salle de bains. Les vaches de l'alpage les ont inspirés et ce sont elles qui sont représentées sous toutes les formes et dans tous les coins du vaste chalet. Chaque chambre porte un doux nom de vache : Hortense, Pénélope ou Marguerite. Et vous les retrouverez en photos sur des tableaux, en impression sur les rideaux ou les dessus-de-lit, et en petites figurines décoratives. Après les descentes en ski, une marche en raquettes ou en peaux de phoques, vous pourrez vous reposer, bouquiner au coin du feu, regarder la télévision ou vous faire masser. Plus étonnant, Jean-Jacques propose de vous coiffer puisqu'il a aménagé un petit salon de coiffure à côté… du salon. Mais c'est évidemment la vaste salle à manger qui aimante les hôtes. Avec sa grande cuisine attenante et ouverte, d'où se dégagent les effluves gourmands, le bar et le petit salon qui la complètent, c'est l'endroit le plus attirant de la maison. Elle donne de plain-pied sur l'extérieur et les jours de grand soleil, quel plaisir de déjeuner sur la terrasse face au grand cirque des montagnes ! À l'intérieur, les vastes baies vitrées permettent d'apercevoir les skieurs sur le chemin du retour, les voisins qui attèlent leurs jolis ânes de Provence, les enfants en pleine bataille de boules de neige…

L'authenticité au rendez-vous

Ne cherchez pas de plats sophistiqués. Martine pratique une cuisine de terroir forte et simple. Dès le matin, elle régale son petit monde d'un solide petit-déjeuner déposé comme un buffet sur une grande table : confitures maison, pain perdu, gâteau fondant à l'orange, charcuteries, fromages de la région, sélection de yaourts, viennoiseries, céréales, jus de fruits, vous voilà prêts à affronter le froid et à dévaler les pistes enneigées. Si vous rentrez à l'heure du goûter, Martine propose un pudding ou un gâteau au chocolat fait maison. Et enfin, quand arrive l'heure du dîner tant attendu, Martine et Jean-Jacques partagent le repas de leurs hôtes. Vous aurez la chance, durant votre séjour, de goûter au farcement, grande spécialité de la maîtresse de maison, mais aussi aux escalopes morzinoises à la délicieuse polenta crémeuse au fromage, aux soupes de légumes riches et épaisses, à la fondue préparée avec les fromages de la région, à la tarte aux framboises… D'un week-end ou d'une semaine, vous reviendrez reposés, ressourcés et détendus comme après des vacances, des vraies, en pensant juste à réserver pour la prochaine fois.

Aumonières de reblochon et salade de mâche

Pour 4 personnes Préparation 20 min Cuisson 8 min

- 1 sachet de feuilles de brick
- 360 g de reblochon fermier
- 250 g de mâche
- 150 g de tranches de jambon cru fumé
- 50 g de cerneaux de noix
- 4 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à s. de vinaigre de framboise
- 1 c. à c. d'arôme saveur Maggi
- 2 échalotes émincées
- 1 gousse d'ail haché
- 50 g de beurre fondu
- 1 pomme coupée en cubes

- **Coupez le fromage** en gros cubes.
- **Posez 2 feuilles de brick** l'une sur l'autre. Badigeonnez-les avec le beurre fondu à l'aide d'un pinceau. Posez au centre l'équivalent d'une grosse cuillère de fromage. Répartissez un peu de dés de pomme et de cerneaux de noix.
- **Fermez l'aumônière** avec du fil de cuisine et faites cuire au four préchauffé à 200 °C pendant 8 min.
- **À la sortie du four,** ôtez le fil et remplacez-le par des brins d'aneth.
- **Préparez la vinaigrette** en mélangeant l'huile, le vinaigre, l'arôme saveur Maggi avec les échalotes et l'ail. Assaisonnez la salade.
- **Posez une aumônière** sur chaque assiette. Répartissez la salade et les tranches de jambon autour. Dégustez bien chaud.

Jean-Jacques et ses amis sont prêts à partir pour une balade en peaux de phoques.

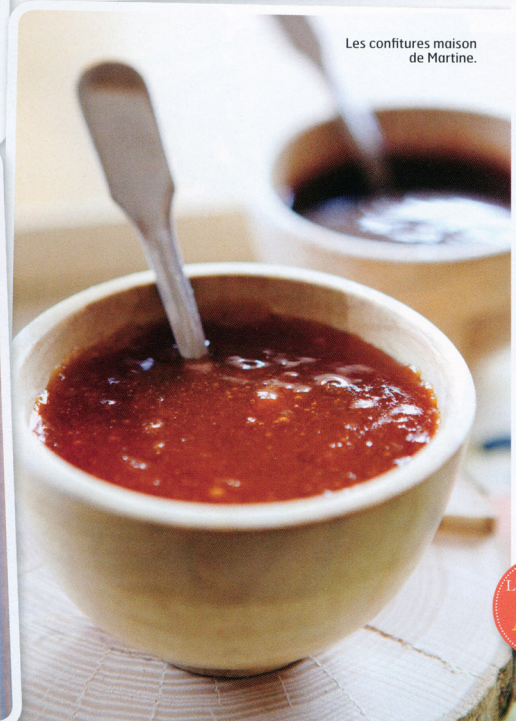
Les voisins ont harnaché leurs jolis ânes de Provence et partent en promenade.

Farcement

Pour 4 personnes Préparation **20 min** Cuisson **8 min**

- 10 grosses pommes de terre « vieilles »
- 250 g de pruneaux d'Agen dénoyautés
- 250 g de raisins secs blonds
- 250 g de lardons fumés
- 30 fines tranches de lard fumé
- 4 œufs
- 50 g de beurre fondu
- 15 cl de marc de Savoie
- 4 c. à s. de farine
- 1 gousse d'ail et 5 brins de persil hachés
- Sel et poivre du moulin

- **Épluchez et râpez** finement les pommes de terre.
- **Beurrez un moule à kouglof** et tapissez-le avec les tranches de lard en les faisant se chevaucher. Elles doivent déborder du moule.
- **Dans un grand saladier,** mélangez les pommes de terre avec tous les ingrédients. Ajoutez les œufs et mélangez avec les mains ou une cuillère en bois.
- **Remplissez le moule** avec la préparation et rabattez les tranches de lard par-dessus.
- **Fermez avec un couvercle** ou avec une assiette et entourez d'une feuille d'aluminium.
- **Posez le moule** dans une grande casserole d'eau et laissez cuire à feu doux pendant 4 h en rajoutant de l'eau si nécessaire afin qu'elle entoure le moule jusqu'aux trois-quarts.
- **Laissez le farcement** reposer 15 min avant de le démouler. Servez chaud accompagné de diots ou d'un rôti de porc, de moutarde et de cornichons.



Les confitures maison de Martine.

L'astuce de Martine

Le lendemain, coupez le farcement en grosses tranches et faites-les poêler quelques min sans matière grasse. Servez accompagné d'une salade verte.

Crémeux de polenta et panna cotta au génépi

Pour 4 personnes Préparation **20 min** Cuisson **8 min**

Pour le crémeux de polenta
- 100 g de polenta
- 20 cl de crème fraîche liquide
- 30 cl d'eau
- 50 g de raisins blancs
- 1 sachet de sucre vanillé

Pour la panna cotta
- 25 cl de crème liquide
- 25 cl de lait
- 2 feuilles de gélatine
- 30 g de sucre
- 5 cl de génépi

- **Préparez la panna cotta** en portant à ébullition le lait, la crème et le sucre.
- **Faites ramollir les feuilles de gélatine** dans un verre d'eau froide.
- **Égouttez-les** et ajoutez-les à la préparation bien chaude. Mélangez et ajoutez la liqueur.
- **Versez dans des petites verrines** et réservez au frais au moins 2 h.
- **30 min avant de servir,** préparez la polenta en portant à ébullition l'eau, la crème et le sucre. Versez la polenta en pluie et poursuivez la cuisson pendant 15 min sans cesser de remuer.
- **10 min avant la fin de la cuisson,** ajoutez la moitié des raisins secs
- **Laissez refroidir.** Dès que le mélange est tiède, nappez-en les panna cotta. Répartissez le reste des raisins par-dessus.

L'astuce de Martine

Faites gonfler les raisins dans un peu de liqueur de génépi tiède. Au besoin, remplacez-la par du Jet 27 et un peu de sirop de menthe.

Le généreux petit-déj'.

Y aller, y séjourner

L'auberge Le Vanant se trouve à 30 min d'Evian (4 h 30 de TGV de Paris), à 1 h 30 de Bellegarde (3 heures de TGV de Paris), à 1 h 30 de Genève. Elle est ouverte toute l'année. Comptez 87 € par personne en demi-pension en haute saison, et 75 € en basse saison et des réductions pour les enfants.
www.aubergelevanant.com

Jean-Jacques dans son salon reconstitué.

L'une des confortables chambres de l'auberge.

*Photographie : **La Food**
*Texte : **Isabelle Brette**

Les produits laitiers, amis ou ennemis ?

Allergie, intolérance, que faire lorsque ça ne colle pas toujours en eux et nous ? Tout ce qu'il faut savoir pour retrouver la sérénité dans son assiette.

C'est l'allergie alimentaire la plus connue chez les très jeunes enfants. Dans 90 % des cas, elle disparaît vers l'âge de 4 ans. Pour les autres, cela signifie une interdiction à vie des produits laitiers. Et donc la perte d'une bonne source de calcium qu'il va falloir trouver ailleurs.

De quoi s'agit-il ?

L'allergie au lait de vache se manifeste très tôt, dès les premiers biberons. Elle touche 2 à 3 % des nouveau-nés. Si l'enfant est au sein dans les premières semaines de sa vie, c'est au moment du sevrage qu'elle va apparaître. Cette allergie est liée à une intolérance à un ou plusieurs composants du lait de vache, notamment à une protéine, la bêta-lactoglobuline. En comparaison au lait maternel, le lait de vache en contient trois fois plus. Cette intolérance est généralement provisoire, car due à une immaturité de l'organisme. Ce qui explique que le problème se règle généralement très vite avec l'âge. Mais il peut aussi y avoir une cause génétique.

Le piège des étiquettes

Si vous êtes allergique au lait, il vous faut lire les étiquettes avec beaucoup d'attention. Car « l'ennemi » peut se cacher partout, notamment dans des aliments en apparence insoupçonnables où les protéines de lait sont présentes sous différentes formes. La poudre – la forme la plus classique – est facile à déjouer. Ce sont plutôt les appellations empruntées à la chimie dont il faut se méfier. Ainsi les termes *caséine, caséinate, lactoglobine, albumine* et *lactalbumine* sont en réalité des composants du lait.

Comment la déceler ?

Les premiers signes se manifestent souvent par des diarrhées accompagnées de vomissements et d'une cassure de la courbe de poids. L'allergie serait responsable de 40 % des cas de reflux gastro-œsophagien chez le nourrisson. Elle peut aussi se manifester par des réactions cutanées, comme de l'urticaire ou de l'eczéma, voire par un œdème. D'où la nécessité de repérer très vite l'aliment nocif et de le bannir de l'assiette provisoirement ou définitivement selon qu'il s'agit d'une allergie transitoire (celle du nourrisson) ou d'une allergie durable. Le diagnostic se fait par des tests cutanés type patchs-tests. Très efficaces, ils donnent une réponse rapide, sous 48 heures, et sont pratiqués par un allergologue.

Comment y remédier ?

Le seul traitement d'une allergie alimentaire est l'exclusion de l'aliment incriminé, en l'occurrence le lait, sous toutes ses formes : lait frais, en poudre, concentré, tous les laits maternisés, les fromages, les yaourts, les desserts lactés, le beurre, les crèmes, la crème fraîche, les pâtisseries, les biscottes, les potages industriels et certains plats cuisinés. Mais bannir le lait de son alimentation pose évidemment un gros problème. Le lait est en effet une excellente source de calcium, indispensable pour la construction et la consolidation des os. Il contient aussi du magnésium et des vitamines A, D, B2 et B12. Il est donc indispensable de couvrir ces besoins d'une autre manière. C'est très important pour l'enfant pendant sa croissance, mais aussi pour l'adulte, particulièrement la femme, pour prévenir l'ostéoporose.

Par quoi remplacer le lait ?

Chez le nourrisson, quand il n'est pas possible de diversifier l'alimentation, on remplace le lait par des hydrolysats (le fait de couper les protéines en petits morceaux les rend « inoffensives »). Pour l'enfant, l'ado et l'adulte, il suffit de puiser dans la nature. D'autres aliments, heureusement, sont riches en calcium. C'est le cas de certains produits de la mer – les sardines, le saumon et les crevettes – et de nombreux légumes et fruits, secs surtout. Citons le cresson, les épinards, les navets, tous les crucifères en général (chou-fleur, brocoli…), le céleri, le fenouil, les haricots blancs, les pois chiches, les noisettes, les figues, les amandes, les oranges et le blé complet. On trouve également du calcium en grande quantité dans certaines eaux minérales. Et, dans les algues, comme le kombu, ou laitue de mer, et la wakame, les taux de calcium sont dix fois plus importants que dans le lait de vache.

Et le soja dans tout ca ?

Outre qu'il peut engendrer une allergie croisée avec le lait de vache, comme c'est le cas aussi du lait de chèvre ou du lait de brebis, le lait de soja ne contient pas de calcium en quantité suffisante pour une alimentation équilibrée. Avant de démarrer une alimentation au lait de soja chez l'enfant, il faut donc toujours demander l'avis d'un médecin ou d'un nutritionniste. Et utiliser des laits complémentés en calcium.

Carnet d'adresses

Le site www.allergienet.com vous donne toutes les informations pratiques sur l'asthme et les allergies (respiratoires, alimentaires et cutanées). Il a été créé par deux médecins allergologues et est enrichi et mis à jour régulièrement.

Pâte à crêpes sans lait

Pour 6 crêpes **Préparation 10 min**

- 2 œufs
- 125 g de farine fluide
- 1 c. à s. d'huile de tournesol
- 2 c. à s. de sucre en poudre
- 1 c. à s. de rhum
- 20 cl d'eau chaude

- **Dans un saladier,** mélangez la farine avec les œufs, le sucre et l'huile.
- **Incorporez petit à petit** l'eau et le rhum tout en fouettant.
- **Préparez** vos crêpes.

Besoins en calcium et équivalences

Les besoins journaliers en calcium varient avec l'âge. Chez les enfants, ils s'échelonnent de 200 à 900 mg par jour soit 1 à 3 verres de lait. Pour les adultes, les besoins sont en moyenne de 900 mg. Quant aux adolescents et aux femmes enceintes ou qui allaitent, un apport journalier de 1200 mg de calcium est recommandé.

Bien que les produits laitiers soient incontestablement les aliments les plus riches en calcium, il est toutefois possible, voire nécessaire dans le cas d'une intolérance au lait, de trouver les ressources nécessaires dans une alimentation équilibré.

Pour trouver 300 mg de calcium, soit l'équivalent d'un bol de lait, vous avez le choix entre :
250 ml de jus d'orange enrichi en calcium,
250 ml de boisson de soja enrichie en calcium,
250 ml de boisson de riz enrichie en calcium,
100 g de tofu préparé avec du sel de calcium.
Ou encore :
80 g de sardines à l'huile,
250 g de crevettes,
200 g d'anchois,
300 g d'épinards,
350 g de brocolis,
600 g de haricots verts.

*Photographies : **Philippe Asset**
*Stylisme : **Alice Asset-Guerrand**

Quand les tisanes se font

Breuvage à mémère, la tisane ? Une image qui ne colle plus à cette boisson légère et saine, qui revient sur le devant de la scène, affichant haut ses qualités, ses vertus et ses saveurs.

Oubliées, ou presque, les infusions que l'on buvait, le soir avant de se coucher, se dégustent glacées ou chaudes comme le thé, seules ou en accompagnement de plats sucrés ou salés. Pour profiter de toutes leurs propriétés, pour éliminer les toxines ou simplement pour le plaisir, variez les plantes, osez les mélanges et ajoutez épices ou fruits.

Quelques plantes faciles à cultiver

Dans le monde fascinant des plantes, les aromatiques ont une place à part : elles sont belles, elles soignent, elles épicent et transcendent nos plats.
La plupart aiment le soleil et un sol bien drainé : sauge, thym, hysope, romarin, origan, lavande, sarriette, verveine, citronnelle.... Plantez à part la menthe et la mélisse, car elles sont fort envahissantes et préfèrent la mi-ombre et un sol frais.
Si vous habitez en ville, cultivez vos plantes en pots ou en jardinières. Drainez bien le contenant avec 5 cm de billes d'argile et ajoutez un substrat composé de 3/4 de terreau et 1/4 de sable. Utilisez-les fraîches ou sèches, peu importe ! Elles conservent leurs propriétés pendant un an.

Même en accompagnement d'un rôti de porc !

La reine de ces herbes, l'une des plus anciennement cultivées et parée de qualités innombrables, est la sauge ! Sa réputation lui est acquise depuis les temps les plus reculés, d'où son nom latin, *salvia*, qui signifie « sauver » ou « celle qui sauve ». Ses vertus sont si nombreuses, que cette rubrique ne suffirait pas à les énoncer. Quelques-unes au hasard : elle donne la forme, évite les coups de cafard, calme les petites toux et les bronchites chroniques, éloigne les douleurs d'estomac, facilite les digestions paresseuses… Toute la plante renferme une huile essentielle composée, entre autres, de camphre et de tanin. Ces saveurs ressortent bien en tisane, ce qui en fait une boisson excellente servie fraîche, pour accompagner les repas, aussi bien les plats de viande que les fromages.

Un rhume ? Une toux persistante ?

La sarriette, le thym, la marjolaine, la lavande, l'hysope et le romarin ont des propriétés antibactériennes et antiseptiques idéales pour soigner les rhumes. Toniques et fortifiantes, ces plantes stimulent aussi la mémoire. Mariez-les avec des plantes au goût citronné – mélisse, verveine citronnelle – ou avec un soupçon de jus de citron. L'alliance thé vert, thym et mélisse, complétée d'une cuillère à café de miel, est non seulement exquise mais vous assure aussi une forme olympique !

Fraîcheur et douceur

Pour accompagner les desserts et le goûter, choisissez une plante à saveur citronnée ou mentholée : la mélisse, la verveine citronnelle ou la menthe. La mélisse, stimulante,

Où acheter des plantes séchées ?

Herboristerie du Palais Royal, 11 rue des Petits-Champs, 75001 Paris. Site Internet : www.herboristerie.com
Ou en pharmacies, parapharmacies, grandes surfaces, au rayon produits diététiques, magasins diététiques, herboristeries et sur Internet.
Et pour des infusions épicées, faites confiance aux chefs Olivier Roellinger (www.epices-roellinger.com) et Gérard Passédat (www.passedat.fr/shop_passedat).

nes gourmandes

agit contre les crampes d'estomac et les coliques, et facilite la digestion, tout comme la délicieuse verveine citronnelle. Quant à la menthe, elle tonifie et décontracte ! Pour profiter de ses vertus apéritives et digestives, servez l'infusion froide, comme un cocktail, avec quelques glaçons et un trait de sirop de framboises. Et pour un cocktail raffiné, ajoutez-lui un soupçon de gin, quelques framboises et une feuille de menthe fraîche. Optez pour les unions libres et détonnantes. Ajoutez cannelle, gingembre, cardamome, clous de girofle, anis étoilé, zestes ou jus d'orange et de citron, boutons de roses, fleurs de violette… Et dégustez vos mélanges frais à n'importe quel moment de la journée ou chauds après un repas de fête.

Les tisanes en cuisine

Laissez aller votre imagination : ajoutez un bol de tisane de sarriette dans une soupe de pois cassés ou une tasse à café d'infusion au thym dans un bourguignon. Arrosez une salade de fruits avec un verre à liqueur de tisane de menthe. Pour un jus de fruits léger, délayez-le par moitié avec une infusion. Quelques suggestions : jus d'abricot et lavande ou hysope, jus d'orange et romarin…

Concocter une tisane dans les règles de l'art

Faites bouillir de l'eau, de source si possible. Mettez les feuilles dans une tisanière (ou une théière), versez l'eau bouillante dessus. Sèches, leur goût est plus fort, plus concentré. Une demi-dose de feuilles sèches équivaut à une dose de feuilles fraîches. Couvrez le récipient, laissez infuser 3 à 5 minutes, suivant les plantes, puis filtrez. Servez aussi bien glacé que froid, tiède ou chaud, suivant votre goût, et le moment. Pour sucrer, utilisez du miel.

Faire sécher les plantes aromatiques

Cueillez les herbes lorsqu'elles sont à maturité, saines et bien fraîches. Par beau temps, coupez les tiges le matin, dès que la rosée s'est évaporée. Composez de petits bouquets et suspendez-les dans une pièce sombre, saine et aérée. La conservation des plantes et herbes aromatiques doit se faire de façon rigoureuse. Une fois les plantes sèches, conservez-les dans des bocaux bien fermés et étiquetés (avec leur nom et la date de la récolte). Choisissez les plus petits récipients possibles afin de limiter la quantité d'air.

La tisane de la maison de Sophie

Pour 6 personnes **Préparation 5 min**

- 1 poignée d'herbes (menthe, mélisse, verveine, tilleul) fraîches ou séchées
- 1 sachet d'infusion Lipton Marocco
- 1 sachet d'infusion Lipton de votre choix (Caraïbes, India…)
- 1 c. à s. de miel
- 1,5 l d'eau

- **Dans une carafe,** mettez les herbes choisies. Ajoutez le miel et les sachets d'infusion.
- **Versez l'eau bouillante** et laissez infuser 5 min.
- **Retirez les sachets** et servez.

Le conseil de Sophie

Les ***bombilla*** sont des pailles utilisées en Amérique du Sud pour boire le maté. Elles sont parfaites pour siroter les tisanes et plus besoin de retirer les feuilles, l'extrémité des ***bombilla*** fait office de filtre.

Mugs transparents Muji, assiette creuse Emma Bridgewater

* Photographies : **Philippe Asset** * Illustration : **Véronique Constant**
* Texte : **Laure Boyer**

Quel beau parleur ce perroquet !

Intelligent, très attachant mais aussi très attaché à son maître, le perroquet est un oiseau atypique avec lequel il est tout à fait possible de nouer une relation très forte pour peu qu'on lui accorde l'attention dont il a besoin.

Derrière le nom de perroquet se cachent en fait plus de 300 espèces dont font notamment partie les aras, les inséparables, les perruches et… les cacatoès comme Gaby, l'oiseau de Sophie. Il partage depuis 7 ans la vie de la maisonnée.

Besoin d'amour

Les perroquets peuvent développer une très grande proximité avec leur propriétaire, particulièrement lorsqu'ils ont été nourris à la main. Ils ont besoin d'attentions quotidiennes et d'une présence humaine assidue. Délaissé, votre oiseau risque vite de déprimer et de s'arracher les plumes. Ne soyez donc pas avare en papouilles, ils apprécient tout particulièrement qu'on leur gratte l'arrière de la tête car ils ne peuvent pas atteindre cette zone seuls. Certains entretiennent une relation exclusive avec leur maître et peuvent se montrer jaloux à l'encontre des autres habitants de la maison. Chez Sophie, Gaby apprécie la compagnie des autres animaux et fait même de gros câlins à Utah, la chienne golden retriever ! Très proche d'elle, le cacatoès a été nourri à la main par Sophie pendant trois mois après son arrivée.

Attention, dégats !

Certains propriétaires aiment lâcher leurs oiseaux dans leur maison. Avant d'ouvrir la cage, sachez que les perroquets s'attaquent parfois de façon violente aux meubles qu'ils soient en bois, en tissu ou en cuir (canapés, etc.). Il faut également faire attention à vos vêtements si votre oiseau prend l'habitude de se poser sur votre épaule. Le trou est vite arrivé ! Autre déconvenue : les excréments qui, contrairement à ceux des chiens, ne se déposent pas seulement par terre... Cependant, avec du temps et un peu d'éducation, on peut apprendre la propreté à son oiseau et lui inculquer quelques règles de bonne conduite. Gaby vit lui-même une bonne partie de son temps en liberté, notamment l'été où il prend plaisir à se percher un peu partout dans les arbres du jardin.

Que racontent-ils ?

Selon les espèces, certains perroquets s'expriment… beaucoup et d'autres, pas du tout. Mais avant de pouvoir dialoguer avec son animal, il faut se montrer patient, car il peut se passer des mois avant qu'il prononce son premier mot. Consacrez quelques minutes par jour à cet apprentissage. Au début, répétez-lui des mots isolés pour qu'il les mémorise. Vous pourrez ensuite passer à des phrases entières ou des mélodies. Le Gris du Gabon est connu pour être le plus doué à l'oral. Il peut mémoriser plusieurs centaines de mots ! Gaby n'est pas en reste : *bonjour*, *ça va ?*, *papa* et *maman* font partie de son vocabulaire. Il a également appris à aboyer et miauler en imitant les animaux avec lesquels il cohabite !

Fiche d'identité

Le cacatoès

Famille : cacatuidés
Pays d'origine : Australie, Philippines, Indonésie
Couleur : généralement blanc tacheté
Taille : 30 à 60 cm
Poids : 300 à 800 g
Espérance de vie : de 30 à 50 ans en moyenne même si certains peuvent atteindre 100 ans.
Particularité : sa huppe érectile
Prix : 1 000 à 2 000 €

Gaby aime se percher sur l'épaule de Sophie pour partager un moment de complicité.

Un oiseau chez soi
une love story pour la vie

Parce que certains spécimens peuvent atteindre l'âge de 80, voire 100 ans, son achat peut aussi être synonyme d'engagement à vie pour son propriétaire. Alors, prêts ?

Trois parleurs et chanteurs d'intérieur

Le mainate

Cet étourneau noir et brun au bec jaune orangé est connu pour son intelligence exceptionnelle. Il répète ce qu'il entend, imite et donne vraiment l'impression de comprendre les choses. Contrairement au perroquet, il nécessite peu de manipulation et n'est pas demandeur de câlins.

En revanche, c'est un animal plutôt sale (déjections liquides) dont le prix a explosé suite à la grippe aviaire : comptez 2 000 € pour un spécimen.

Le canari

Réputé pour son chant mélodieux, le canari est un animal facile à vivre et très vif qui peut cohabiter avec d'autres espèces de petits oiseaux. Seul le mâle chante, parfois de manière intensive : jusqu'à 15 minutes toutes les heures ! Mieux vaut prendre en considération cette donnée avant l'achat car la cohabitation avec le canari n'est pas de tout repos... sonore. On trouve des spécimens à partir de 20 € mais le prix de certaines espèces peut atteindre 100 €. Et contrairement aux idées reçues, tous les canaris ne sont pas jaunes !

Le diamant mandarin

Robuste et peu coûteux (de 15 à 25 € environ), le mandarin est parfaitement adapté aux propriétaires débutants et connaît un grand succès dans les oiselleries. Ce petit oiseau multicolore, originaire d'Australie, n'aime pas la solitude, prévoyez-lui donc un compagnon dans sa cage... et vous aurez peut-être rapidement une surprise car il se reproduit très facilement en captivité !

Canari ou perroquet ?

Avant de faire votre choix, vous devez vous poser quelques questions. Quelle est la place dont je dispose ? Quel temps suis-je prêt à consacrer à mon oiseau ? Quel est mon budget ? En outre, l'espérance de vie, le gabarit et le bruit de votre futur animal sont des critères à ne pas négliger. Enfin, si vous avez des enfants, renseignez-vous au préalable car certaines espèces peuvent avoir des accès d'agressivité. Et un coup de bec peut s'avérer très douloureux !

Sa maison...

Le choix de la cage dépend bien sûr de la taille de l'animal. Avant d'aller chercher votre oiseau, réfléchissez au bon emplacement pour son habitat. Évitez la proximité des fenêtres, les courants d'air et la lumière directe sans pour autant le priver de lumière. Pour ce qui est du fond sonore, mieux vaut oublier les pièces trop bruyantes, même si l'oiseau pourra, après une période d'acclimatation, s'adapter à un environnement plus « agité » que chez son éleveur. Bien que certains propriétaires installent leur oiseau dans leur cuisine, sachez que ce n'est pas un endroit pour loger l'animal. Enfin, le tabagisme passif expose votre oiseau à des problèmes de santé (allergies, dermites, conjonctivites, etc.). Voilà une raison d'en finir avec cette mauvaise habitude !

... et son intérieur

Prévoyez de la litière pour tapisser le sol de la cage et côté accessoires, investissez dans une mangeoire, un distributeur d'eau ainsi qu'un ou plusieurs perchoirs. Certains modèles sont recouverts d'une substance abrasive, idéale pour user les ongles dont la pousse est permanente. Pour ce qui est des loisirs, pensez à acheter des petits jeux pour distraire votre animal. Certains oiseaux apprécient également la présence de baignoires dans leur cage, d'autres, comme les perruches, sont très friands de miroirs.

Nourriture et compléments

Outre un aliment de base à adapter en fonction de l'espèce, des compléments aideront votre animal à garder la forme. C'est le cas du sable anisé à étaler sur le sol de sa cage. Il permet une meilleure digestion et offre une bonne source de calcium. D'autre part, de la pâtée aux œufs aidera votre compagnon à garder un beau plumage et un bloc à picorer lui apportera des minéraux essentiels.

Le budget

Pour un perroquet, comptez 300 € d'accessoires (cage comprise) à l'achat puis 35-40 € mensuels pour la nourriture, la litière et les compléments alimentaires. Si votre choix se porte sur un canari, sa cage vous coûtera environ 30 € et son entretien vous reviendra aux alentours de 20 € par mois.

Quand les vacances arrivent...

N'envisagez pas de laisser votre oiseau seul plus d'un week-end. Même si vous lui mettez suffisamment d'eau et de nourriture à disposition, il souffrirait moralement de votre absence. Et bien qu'il existe des cages de transport, le mettre dans vos bagages n'est pas une solution idéale pour autant. En effet, les oiseaux sont sensibles aux changements d'environnement et n'apprécient pas vraiment les voyages. Mieux vaut en confier la garde à quelqu'un de proche qui passera chez vous pour s'assurer que tout va bien et tenir compagnie à votre protégé. Il existe également des associations dont les bénévoles peuvent remplir ce rôle.

Aider les oiseaux du jardin

En hiver, les oiseaux sauvages sont vulnérables et apprécieront votre soutien.

Côté nichoir, optez pour un modèle en cèdre, certes plus coûteux, mais aussi plus pérenne puisqu'il ne craint ni les parasites ni les champignons. Placez-le en hauteur (hors de portée des chats et autres prédateurs !), à un endroit ensoleillé et à l'abri du vent.

Côté alimentation, les oiseaux sont gourmands de graisse que l'on trouve en boule, barquette... Complétez cet apport avec des graines (blé, millet, tournesol, etc.). Et n'oubliez pas de leur donner de l'eau dans un bain pour oiseaux.

Tous nos remerciements à Pierre-Alain Oudart pour ses conseils avisés.

Photographies : **Philippe Asset**

Utiles et pratiques, les **quatre ustensiles** du moment vous permettront de réaliser les recettes du magazine sans une once de difficulté !

La Boutique

Les onion Goggles, l'accessoire star du mois

Mes yeux ne jurent que par elles lorsque j'épluche des oignons ! Plus de picotements ni de nez qui chatouille ! Bien ajustées, ces lunettes aussi lookées que malignes vous raviront pour réaliser ma recette de tarte aux oignons ! **Couleurs disponibles : rose, noir, blanc. 28€ pièce.**

Oui à la cuisine de A à Z avec ces découpoirs gourmands

Je les utilise pour parler d'amour avec mes pommes de terre frites, mais vous pouvez varier les plaisirs avec n'importe quel autre légume. Pensez-y aussi pour vos biscuits, décorations en pâte d'amandes... Incontournable ! **25€ le set.**

Le découpe-avocat magique

Au top pour lui faire la peau sans difficulté, le découpe-avocat me permet de réaliser de jolies lamelles pour agrémenter les salades. À vous de jouer ! **12€ pièce.**

Simple comme bonjour le découpe-mangue !

Savourez ce fruit ensoleillé et juteux n'est plus un challenge avec cet ustensile ! D'un geste, il taille la mangue en deux, il ne vous reste plus qu'à découper la chair comme vous le souhaitez pour une salade de fruits, une tarte ou encore un gratin exotique (p. 25) ! **12€ pièce.**

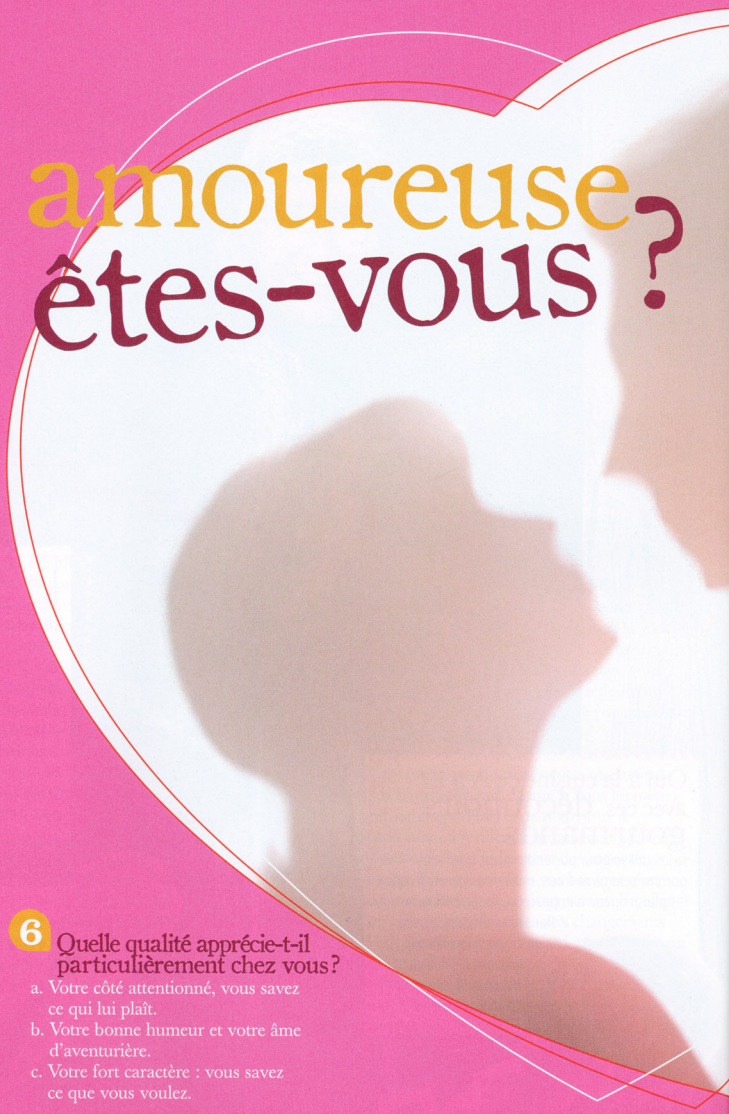
Commandez par téléphone à la boutique de la Maison de Sophie au 02 31 65 69 97

Offre valable jusqu'au 25 mars 2010.

*Photographies : **Philippe Asset**
*Texte : **Sarah Berrier**

Quelle amoureuse êtes-vous ?

Les airs les plus romantiques résonnent en boucle, les cœurs en papier fleurissent, les recettes aphrodisiaques refont surface… Il y a comme un parfum de Saint-Valentin dans l'air ! L'occasion de déterminer votre caractère amoureux…



1 Pour vous, la Saint-Valentin c'est…

a. La fête de l'amour : un jour in-con-tour-nable !
b. L'occasion d'étonner son homme.
c. Un rendez-vous commercial à boycotter de toute urgence !

2 Au programme de ce 14 février…

a. Métro, boulot, dodo. Rien à signaler !
b. Vous lui avez préparé une soirée qu'il n'est pas prêt d'oublier...
c. Il vous a demandé si votre passeport était valide. Ça promet !

3 Vous lui concoctez un dîner en amoureux. Au menu :

a. Poulet coco-gingembre et fondant au chocolat pour aiguiser ses sens.
b. Tournedos Rossini et profiteroles, ses plats préférés.
c. Vous passez chercher sushis et makis chez le traiteur pour un dîner light.

4 Quelle est la qualité que vous préférez chez votre homme?

a. Sa franchise.
b. Le respect qu'il a pour vous.
c. Son inventivité.

5 Le cadeau dont vous rêvez?

a. Une sérénade composée et chantée par votre chéri.
b. Une semaine de vacances loin de tout.
c. Un baptême de saut à l'élastique à faire ensemble.

6 Quelle qualité apprécie-t-il particulièrement chez vous?

a. Votre côté attentionné, vous savez ce qui lui plaît.
b. Votre bonne humeur et votre âme d'aventurière.
c. Votre fort caractère : vous savez ce que vous voulez.

7 Il a complètement oublié la Saint-Valentin !

a. Et là, c'est le drame ! Il a intérêt à se rattraper illico !
b. Tant mieux, vous aviez prévu de sortir entre copines.
c. Ce n'est pas grave ! Tous les jours sont bons pour se dire « je t'aime ».

8 Le film que vous adorez…

a. *Coup de foudre à Nothing Hill.*
b. *Basic Instinct.*
c. *Nuit blanche à Seattle.*

9 Il vous demande où vous emmener en week-end. Vous répondez…

a. Barcelone ! Entre art, mer et fiesta !
b. Venise, sans hésitation.
c. Londres, la capitale du shopping !

10 Vous avez horreur quand votre homme…

a. Vous demande qui vient de vous appeler.
b. Rentre tard à la maison.
c. À une crise de paresse et peine à bouger du canapé.

Reportez vos réponses dans le tableau ci-dessous, puis découvrez votre profil ci-contre.

	A	B	C
1	♥	♠	♦
2	♦	♠	♥
3	♠	♥	♦
4	♦	♥	♠
5	♥	♦	♠
6	♥	♠	♦
7	♥	♦	♠
8	♠	♦	♥
9	♠	♥	♦
10	♦	♥	♠
11	♦	♥	♠
12	♥	♠	♦
13	♦	♥	♠
14	♥	♦	♠
15	♠	♦	♥
16	♦	♠	♥

11 Que vous reproche-t-il le plus souvent ?

a. « Tu privilégies trop tes amis et ton travail. »
b. « Tu es trop possessive, tu m'étouffes ! »
c. « Tu ne peux pas faire simple ? »

12 Ce qui peut vous faire définitivement craquer :

a. Un dîner sur une péniche avec roses, bougies et musiciens.
b. Un pique-nique maison sur la plage au coucher du soleil.
c. Une soirée à l'opéra.

13 Au restaurant, l'addition arrive.

a. Vous imposez de faire 50-50.
b. Vous le laissez régler la note. Normal !
c. Vous proposez de participer. En vain.

14 L'adage qui vous correspond le mieux…

a. Quand on aime on ne compte pas.
b. Suis-moi je te fuis, fuis-moi je te suis.
c. Là où on s'aime, il ne fait jamais nuit.

15 Pour vous, la couleur qui représente l'amour, c'est :

a. Rouge.
b. Argent.
c. Or.

16 Quand il vous parle de mariage…

a. Ça fait naître en vous une folle envie d'aller faire un jogging.
b. Vous allez aussitôt sur Internet pour trouver le lieu de réception le plus original.
c. Ça vous met sur un petit nuage.

Vous avez un maximum de ♥

L'idéaliste

Vous pensez que la Saint-Valentin est l'une des fêtes les plus romantiques qui soit, à ne manquer sous aucun prétexte. La vie, et surtout l'amour, doit être pour vous digne des plus beaux contes de fées, avec prince charmant à la clé bien sûr ! Vous idéalisez votre homme (bien sûr que c'est le plus beau et le plus fort !). Vous vous mettez en quatre pour être à la hauteur et lui faire plaisir… à condition qu'il vous traite comme sa princesse ! Dans votre relation amoureuse, vous recherchez avant tout confort, sécurité, rêve et tendresse. Mais attention, à trop vouloir la perfection, les déceptions peuvent rapidement prendre le pas. Apprenez à aimer ses petits défauts. Qui dit homme idéal ne dit pas forcément homme parfait…

Vous avez un maximum de ♠

La passionnée

Comme Sophie, pour vous l'amour ne s'écrit qu'avec un grand A. D'un caractère fort, vous ne faites pas les choses à moitié. Quand vous aimez, c'est passionnément avec un petit grain de folie, ce qui ne vous empêche pas de garder les pieds sur terre. L'amour vous fait pousser des ailes et déplacer des montagnes. Selon vous, aimer, c'est surprendre, donner, croquer la vie à pleines dents de préférence en sortant des sentiers battus… Donc pour la Saint-Valentin, c'est oui à condition qu'elle ne ressemble à aucune autre ! Votre homme doit être sur la même longueur d'onde, capable de vous suivre mais aussi de vous étonner. Attention cependant à ne pas l'épuiser avec votre fourmillement d'envies et d'idées !

Vous avez un maximum de ♦

L'indépendante

Votre credo : il n'y a pas d'amour sans liberté. Vous avez horreur de vous sentir attachée, piégée ou prisonnière. Meneuse, (hyper)active et parfaitement indépendante, vous aimez avoir le contrôle de votre vie. Votre travail et vos amis occupent la majeure partie de votre temps. Et l'amour dans tout ça ? Passionnel, mais souvent intermittent… Vous avez sans cesse besoin d'être séduite. Votre homme idéal doit être capable de vous dompter tout en vous laissant une grande part de liberté. Résolument moderne, voire à contre-courant, vous trouvez que la Saint-Valentin manque cruellement d'originalité. Vous détestez la routine et fuyez l'engagement. Et si vous essayiez de lâcher prise ? Ça fait du bien de se laisser porter parfois…

Mes p'tits trucs

Pour que l'ambiance de ma soirée de Saint-Valentin soit parfaite, je soigne tous les détails. Sept astuces en un « je t'aime », à décliner à l'infini pour profiter de lui en toute tranquillité !

Je fais briller de mille feux mes bijoux en or en les astiquant à l'aide d'une petite brosse à dents et d'un peu de pâte dentifrice.

En faisant chauffer de la cire avec des huiles essentielles dans une casserole au bain marie, je réalise mes propres bougies. Je n'ai plus qu'à verser la préparation dans de petites verrines assorties à ma déco et d'y planter une mèche.

Trop beau mon bouquet de roses de la Saint-Valentin ! Pour le conserver très longtemps, je l'accroche tête en bas dans une pièce sombre et bien aérée pendant au moins 15 jours. Voilà un bouquet de fleurs séchées du plus bel effet.

Après avoir cuisiné, pour nettoyer mes ongles oxydés par certains légumes, je les brosse avec un peu d'eau oxygénée. Et pour faire sécher mon vernis plus rapidement, je trempe mes doigts tout juste vernis dans un grand bol d'eau froide.

Impossible de neutraliser les odeurs de cuisine ? Pas si sûr : immergez quelques clous de girofle dans un bol d'eau bouillante après avoir préparé le repas.

Mélangez à l'eau du bain que vous préparez à votre cher et tendre 10 cuillérées à soupe de bicarbonate de soude avec des pétales de fleurs et des huiles aromatiques pour en faire le bain effervescent le plus relaxant qui soit.

Et pour que la table soit vraiment parfaite, redonnez brillance et éclat à vos verres et carafes. Éradiquez toute trace de calcaire en les plongeant dans du vinaigre blanc et/ou du gros sel.

1 Facile

5				2				
		9			7			1
	6			3	9	5		2
3	2		9		4			
7	4			1				9
		6			2			4
9		1		7			2	3
			8					
4	7			9			5	6

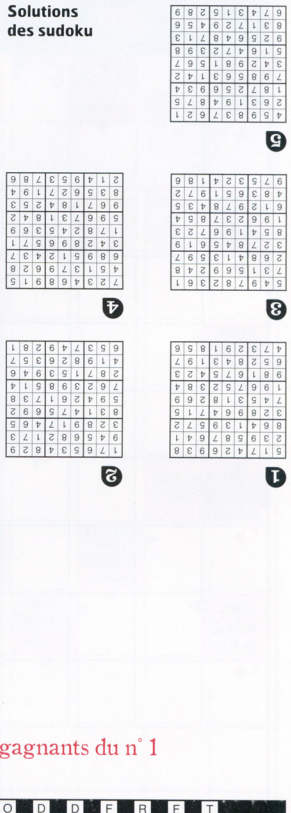
2 Moyen

1			5					
		5					7	3
	2		9	1		4		
			4				9	
5		4	2	6				
					8			4
2					3			6
			8					7
					9	2	8	

Règle du jeu

Remplissez la grille avec les chiffres de 1 à 9. Un chiffre ne doit figurer qu'une seule fois dans chaque ligne, chaque colonne et chaque région.

Solutions des sudoku



3 Moyen

5	4				2			
	3	1			9			8
			4				9	
3						6		
	5		1			7		
				3				
6	1					4		5
			6				7	2
	7					1		6

4 Difficile

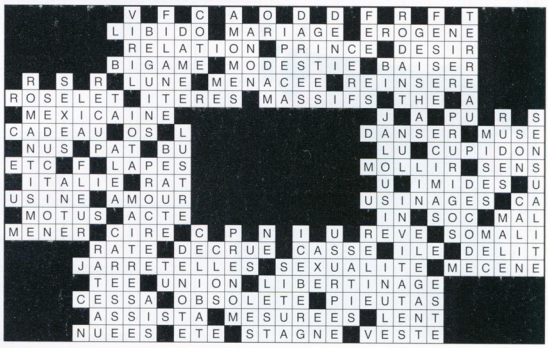
7					8			5
4		1	3			6		
						4		
3		2						
		8			5	3		
		6	7		1			2
	6			8				3
		5	6			1		4
							8	

5 Champion

		7	2			3		
4				5	7			
	1				6		9	
			8	4			5	9
		6						
	3							
5			9				2	3
	9	4			1		6	

Solutions des mots fléchés gagnants du n° 1

Le mot gagnant est *gibelotte*.



Mots fléchés gagnants

QUI FAIT TRÈS MÂLE
PULSION SEXUELLE

INSAISISSABLE
PENCHANTS AMOUREUX

LITTORAL
PRÉPARÉE POUR LES SKIEURS

PLANTES D'AFRIQUE TROPICALE VOISINES DU GINGEMBRE

ON LE MET AU COFFRE !
PETIT DU GRISON

LE PLUS BEAU JOUR DEVOTREVIE?

HISTOIRE D'AMOUR
MARIÉADEUX PERSONNES

①

PAS FACILE D'EN RENCONTRER UN CHARMANT !
DÉTRIMENT

④

HUMILITÉ
MOTPOURMOI

ESPRIT DU MARIAGE DE SOPHIEETJACKI
FOURRUREDYÉTÉ DEL'HERMINE

GENTS DIFFÉRENTES
L'ART DE PLAIRE

RECYCLAGE POPULAIRE
ATTACHA

ARRIÈRE-TRAIN
TANTALE

INTIMIDÉE

RECOMMENCÉS
C'EST LA MOINDRE DES CHOSES !

IMPOSANTS

CITOYENNE DECHIHUAHUA
PRÉSENT POURLASAINT-VALENTIN

②

CELA VAUT CINQ ANS !

ENCLUME OUMARTEAU
IMPONDÉRABLE

EN MATIÈRE D'AMOUR,ELLE PEUT ÊTRE INTÉRIEUREOU EXTÉRIEURE

ŒUVRES ÉROTIQUES
MAIS ENCORE...

SITUATION DE BLOCAGE AUX �échecs
PENSÉE PAR EXEMPLE

SIFFLÉ
FAITUNPETIT

PILASTRE CORNIER

BOIS COMME UN ANIMAL

PAYS OU FAIRE DE LA GONDOLE ENAMOUREUX
FABRIQUE

MAUVAIS PAYEUR
AMANTE

AFFAIRE DE CŒUR

CHUT !
PRENDRE LA TÊTE

RAPPORT INTIME
GESTE SENSUEL

ENCAUSTIQUE
REVERS DUDRAGUEUR MALADROIT

SITUATION DE SOLO
INDIQUE

COMPLÉMENT DUPATRONYME
FERMÉ

ARRIVÉ EN PLEURANT
MŒURS ANCIENNES

ORGANE QUI SE DILATE
ATTACHES DECETTEPIÈCE DE LINGERIE

DIMINUTION
NON DIT

⑤

TOUT CE QUI TOUCHE À LA CHOSE...
CONTREPOIDS

CHEVILLE DU GOLFEUR
MIT FIN À SON ACTION

MARIAGE
PLANCHETTE DU RELIEUR

BAGATELLE
PRÈS D'UN LIEU

⑦

DÉSUET

SECONDA
MULTITUDES

MODÉRÉES

⑧

LA SAISON DES AMOURS

FAIT DU SURPLACE

À gagner 5 tabliers estampillés La Maison de Sophie

D.R.- Fotolia

Pour former le mot gagnant, reportez les lettres trouvées dans les cases numérotées ci-contre.

Sentiment affectueux

1	2	3	4	5	6	7	8	9

BASSINS PORTUAIRES / RACINE DU BRÉSIL UTILISÉE COMME VOMITIF

REFUS DE RECONNAÎTRE / MAISONS D'HÔTES

MAGICIENNE

VAGABONDANT

PRATIQUE SADO-MASO PARFOIS... / HÔTESSES JAPONAISES

MATIÈRE D'HORTICULTURE / REJETER LES ACCUSATIONS

QUI DONNE DU PLAISIR / IL COURT TOUJOURS APRÈS SA BICHE !

APPÉTIT SEXUEL / HÉTÉRO ET HOMO À LA FOIS

ÉCHANGE ENTRE CES PERSONNES / ENTRÉE EN MATIÈRE

RÉINTÉGRÉ DANS LA SOCIÉTÉ

INFUSION / SENTIMENT DE RIVALITÉ AMOUREUSE

DERMATOSES AVEC DES PAPULES

SEDÉHANCHER EN MUSIQUE

ESPÈCE DE BON À RIEN !

FORME DE POUVOIR / ÉLAGUAS PAR LE HAUT

DIFFICILES À SUPPORTER / ENJEUX AUX JEUX

ÉROTISME / BRUIT QUI COURT

ÉGÉRIE DE L'ARTISTE

PRIS À LA LETTRE / PERDRE DE SA FORCE

DIEU ROMAIN DE L'AMOUR / FLEUR BLEUE

L'AMOUR LES MET EN ÉVEIL / DÉCRYPTÉ

PROCESSUS INDUSTRIELS

DÉRIVÉS CHIMIQUES DE L'AMMONIAC / CONVIÂTES

RELATION SEXUELLE

CELA SERAIT MIEUX / UN HOMME, UN VRAI !

TENDANCE / JOINT LES DEUX BOUTS

RASETTE / CHIC

BIEN AU CONTRAIRE ! / AMANT

ÎLE FLOTTANTE GLACÉE

CONTESTABLE ET CONTESTÉE / ORIENTATION

VISION NOCTURNE / COUTUMES FUNÉRAIRES HINDOUES

D'UN PEUPLE DE L'EST AFRICAIN

CAMBRIOLAGE DANS LE MILIEU / LOCALISA

VANCOUVER EN EST UNE / AUNÉE

INFRACTION

PARRAIN CULTUREL / LANGUE PARLÉE À TALLINN

ALLAS AU PLUMARD (TE) / NÉ À L'ENVERS

PAS RAPIDE

IL ARRIVE QUE L'APPRENTI DRAGUEURS'EN PRENNE UNE !

Pour participer

envoyez GOURMANDE
+ le mot gagnant
+ vos coordonnées
par SMS au **72626***,
avant le 25 mars 2010.

Solutions dans le prochain numéro.

Le règlement est déposé auprès de la SCP Brisse, Bouvet et Llopis, huissiers de justice à Paris. Dates de validité du concours : du 4 février au 25 mars 2010.

*Édité par Phonevalley, 0,50 € par envoi + coût d'un SMS.

Écrivons -

Bonjour Sophie,
Je souhaite faire de la chapelure mais je ne sais pas quel pain utiliser. Lequel me conseillez-vous et combien de temps le laisser durcir avant de l'utiliser ?

Janine, Grenoble (38)

Chère Janine,
N'importe quel pain peut être utilisé pour faire de la chapelure ! Il suffit juste qu'il soit parfaitement sec. Si votre pain est encore un peu mou, coupez-le en tranches et passez-le au four quelques minutes. Pour une chapelure très fine, passez le pain sec au mixeur. Sinon, mettez-le dans un sac congélation et écrasez-le à l'aide d'un rouleau à pâtisserie ou d'une bouteille. Si vous n'avez pas de pain sec, optez pour des biscottes ou du pain de mie desséché.
Et pensez aussi que les biscuits et autres gâteaux secs réduits en miettes sont parfaits pour réaliser la base des puddings, crumbles et cheesecakes.

Très chère Sophie,
J'apprécie particulièrement les spécialités japonaises et aimerais me lancer dans la confection de sushis. Mis à part les incontournables saumon, crevette et thon rouge, à éviter puisqu'en voie d'extinction, quels poissons me conseillez-vous ?

Aurélie, Metz (57)

Chère Aurélie,
Pour faire des sushis, choisissez des poissons à chair ferme : la daurade, l'espadon ou le poulpe s'y prêtent très bien. Si votre poissonnier vous réserve un bel étal, demandez-lui du mérou, poisson des mers chaudes, difficile à trouver mais excellent ! À vos baguettes !

Bonjour Sophie,
J'adore le boudin blanc, mais lorsque je le prépare, il éclate et n'est plus franchement présentable ! Comment faire pour éviter ce désagrément ?

Isabelle, Nantes (44)

Chère Isabelle,
Avant de poêler vos boudins, piquez-les à l'aide d'une aiguille et non d'une fourchette qui les fragilise trop. Vous pouvez aussi les précuire à l'eau : plongez-les dans l'eau froide et retirez-les lorsque l'eau bout. Ainsi, ils n'éclateront pas ! Vous pouvez les manger tels quels ou leur ôter la peau, puis les faire dorer à la poêle avec une noisette de beurre. Je les accompagne de morilles, de girolles ou de gambas décortiquées et de petits légumes croquants cuits à la vapeur puis poêlés avec le beurre de cuisson et un trait de crème liquide. C'est beau et tellement bon !

Bonjour Sophie,
Je prépare très souvent des quiches lorraines, mais n'ayant pas autant d'imagination que vous, je me demande comment améliorer la recette de base pour varier les plaisirs.

Delphine, Courbevoie (92)

Chère Delphine,
Pour changer un peu, j'aime beaucoup ajouter des tranches de gouda sur les lardons et les dés de jambons. Je prépare l'appareil avec 4 œufs, 40 cl de crème liquide et 2 c. à s. de moutarde forte. Un délice ! Essayez, vous l'adopterez !

nous

Vous vous posez une question, vous rencontrez un souci dans la réalisation de l'une de vos recettes ou cherchez des idées ou des astuces ? Écrivez-moi à **gourmande@paperbox.fr**

Chère Sophie,
J'ai découvert une recette de mou de veau en blanquette, pouvez-vous m'éclairer sur ce qu'est le mou ?

Caroline, Paris (75)

Chère Caroline,
Le mou est en fait le poumon du veau, mais je ne pourrais pas m'étendre sur le sujet, les abats me font plutôt faire la moue, je les déteste ! Si je me souviens bien, ma grand-mère réservait le mou pour la gamelle du chat !

Bonjour Sophie,
Je suis étudiant et j'aimerais savoir comment cuire les pommes de terre au micro-ondes ? Merci d'avance !

Marc, Bordeaux (33)

Cher Marc,
C'est simplissime ! Épluchez vos pommes de terre puis mettez-les dans un sac congélation fermé. Placez-le 3 min au micro ondes, vos pommes de terre seront cuites et vous pourrez les déguster aussitôt ! Recette rapide, non ?

Sophie,
J'ai testé plusieurs recettes de churros sur Internet mais impossible d'arriver à quelque chose de correct. Aidez-moi !

Mélanie, Besançon (25)

Chère Mélanie,
J'ai ce qu'il vous faut ! Faites bouillir 25 cl d'eau avec 60 g de beurre, une pincée de sel et 1 c. à c. de sucre en poudre. Mettez 230 g de farine dans un saladier et creusez-y un puits. Versez l'eau bouillante au beurre et remuez avec une cuillère en bois jusqu'à obtenir une pâte épaisse et homogène. Incorporez ensuite 2 œufs, l'un après l'autre. Laissez reposer env. 1 h au réfrigérateur. Faites chauffer la friteuse à 160 °C (th. 5-6. Formez les churros à l'aide d'une poche à douille, plongez-les directement dans l'huile et retournez-les à mi-cuisson. Ils sont prêts quand ils sont dorés uniformément. Saupoudrez de sucre, et savourez! Miam, miam ! J'en attends des nouvelles !

Sophie,
De l'aide ! Le lapin à la moutarde, on en a assez à la maison ! Auriez-vous une recette de lapin qui change ? Merci !

Philippe, Amiens (80)

Chère Philippe,
En plus du lapin au cidre (p.67), je vous conseille le lapin chasseur. Une recette que j'aime beaucoup ! Faites revenir les morceaux de lapin dans du beurre et de l'huile, salez et poivrez. Lorsqu'ils sont dorés, déglacez au vin blanc, puis ajoutez un oignon émincé, des champignons de Paris, des tomates pelées et des herbes de Provence. Laissez mijoter une petite heure. Je n'ai plus qu'à vous souhaiter bon appétit !

Vous avez été nombreux à me demander s'il est nécessaire de battre les blancs en neige dans la recette de la terrine de Saint-Jacques aux écrevisses (p. 15, Gourmande n° 1). Eh bien, ce n'est pas nécessaire. Inutile aussi de mettre la terrine au bain-marie pour la cuire.
Bizcake

Bienvenue chez Sophie
Gourmande!
N° 2 • Bimestriel • Février-Mars 2010

gourmande@paperbox.fr
Gourmande! est édité par Paperbox
SARL au capital de 3 000 € - RCS Bobigny n° 494425895
Siège social : 24, avenue Pierre et Marie-Curie, 93150 Le Blanc-Mesnil
Rédaction : 4, impasse Georges-Legagneux 92800 Puteaux

Directeurs associés : Georges Attal & Muriel Tallandier

Directrice de la publication : Muriel Tallandier
Directrice éditoriale : Maryse Bonnet
Conseillère éditoriale : Sophie Dudemaine
Comité de direction : Georges Attal, Maryse Bonnet, Jacki Dudemaine, Sophie Dudemaine, Loïc Guilloux, Muriel Tallandier

Rédactrice en chef : Sophie Menut
Secrétaire de rédaction : Valérie Lecoeur
Assistante de rédaction : Coralie Ferreira

Directrice artistique : Chantal Rivière pour studio Pykha
Conception et réalisation : studio Pykha (studio@pykha.com)
Photographies : Philippe Asset, agence La Food
Retoucheur/chromiste : agence La Food

Ont participé à ce numéro : Alice Asset-Guerrand, Sandrine Baumann, Sarah Berrier, Jocelyne Bonnal, Laure Boyer, Isabelle Brette, Marie-Claire Chalet, Véronique Constant, Jacki Dudemaine, François Gayet, Betty Hébert, Aurélien Kermarrec, Noémie Vialard

Direction administrative et financière : Pierre Attal
Service administration : Ange Mabanza et Kelly Lavembo

Directrice de la fabrication : Carine Lapouméroulie
Imprimé par Corelio Nevada Printing
30, allée de la Recherche
1070 Bruxelles (Belgique)

Régie publicitaire : Prisma presse régie
6 rue Daru, 75008 PARIS
Frédérique Guibal (fguibal@prisma-presse.com, 01 44 15 33 21)
Catherine Maunoury (cmaunour@prisma-presse.com, 01 44 15 33 41)

Distribution : NMPP
Vente (réservée aux marchands de journaux) :
Proméventes, Laurent Bouderlique : 01 55 51 83 72

Le contenu de ce magazine ne peut être reproduit par quelque moyen que ce soit sans l'autorisation de l'éditeur et des ayants droit.

Dépôt légal à la date de parution
N° ISSN : en cours
N° commission paritaire : en cours
TVA intracommunautaire : en cours

© 2010 **Paperbox**

Mon carnet d'adresses

On a blogué pour vous
Cutipol : www.cutipol-online.com
Kardelen chez Anne's Table : fr.annes-table.com/fr
Le Creuset : www.lecreuset.fr

Sacré cake
Revol : www.revol-porcelaine.fr

L'accessoire du mois
Habitat : www.habitat.fr

(vrai) Banc d'essai
Absolument maison au BHV : www.bhv.fr
Casa : www.casashops.com/fr/home.html

La cuisine à 4 mains
Ikea : www.ikea.com/fr

Marché de saison
Domaine des deux fontaines : www.despres-michel.com
Ikea : www.ikea.com/fr
Marché Saint-Pierre : www.marchesaintpierre.com

Le livre et l'assiette
Les caves trouvillaises, 34 rue des Bains, 14360 Trouville. Tél : 02 31 88 87 49.

Sophie fait la fête
AC Matière : http://acmatiere.fr/
Alessi : www.alessi-shop.fr
Habitat : www.habitat.fr
Interior's : www.interiors.fr
Jardin d'Ulysse : www.jardindulysse.com
Monoprix : www.monoprix.fr
Revol : www.revol-porcelaine.fr
La Vaissellerie : www.lavaissellerie.fr

Côté fleurs
L'art est dans le pré : 41, rue Saint-Michel, 14130 Pont-l'Évêque

Le challenge de Sophie
Marché Saint-Pierre : www.marchesaintpierre.com

Comme un chef
Le Chef Coq : www.lagentilhommiere.fr
J. Dubost : www.jeandubost.com
Kardelen chez Anne's Table : fr.annes-table.com/fr

À la table de Sophie
Absolument maison au BHV : www.bhv.fr
Cidre Pays d'Auge, Les Bruyères Carré, Benoît Charbonneau, 14590 Moyaux. Tél : 02 31 62 81 98.
Dehillerin : www.e-dehillerin.fr
Habitat : www.habitat.fr
Ikea : www.ikea.com/fr
Leonardo : Clotilde Bushini, 83 rue du Cherche-Midi, 75006 Paris. Tél : 01 45 44 30 11.
Leroy Merlin : www.leroymerlin.fr
Marché Saint-Pierre : www.marchesaintpierre.com
Monoprix : www.monoprix.fr

Un peu de technique
Emma Bridgewater : www.emmabridgewater.co.uk

Spécial blanquette
Le Creuset : www.lecreuset.fr

SOS dessert
Guy Degrenne : www.guydegrenne.fr
François Gayet, pâtissier, 74, rue du général Leclerc, 14800 Deauville. Tél : 02 31 81 05 00.
Pour le sucre glace à la silice et tous les ustensiles utiles à la préparation du vacherin : www.latelierdelapatisserie.com

Easy Sophie
Domaine de La Casa Blanca : www.vinsdusiecle.com/casablanca
Marché Saint-Pierre : www.marchesaintpierre.com

Fan de Sophie
Habitat : www.habitat.fr
Louis Jadot : www.louisjadot.com
Le Parfait : www.laparfait.fr
Sabre : http://fr.sabre.fr

(ru) Bric-à-brac de Jacki
Domaine La Millière : www.la-milliere.fr
Domaine de Champal, Éric Rocher, 97370 Sarras. Tél : 04 78 34 21 21.

À vos pousses
Emma Bridgewater : www.emmabridgewater.co.uk
Muji : www.muji.fr

Les vins sont disponibles sur laplaceduvin@live.fr, 06 23 89 56 04.

Tous nos remerciements aux services de presse d'Emma Bridgewater, Habitat, Le Creuset et Guy Degrenne.

Béghin Say®

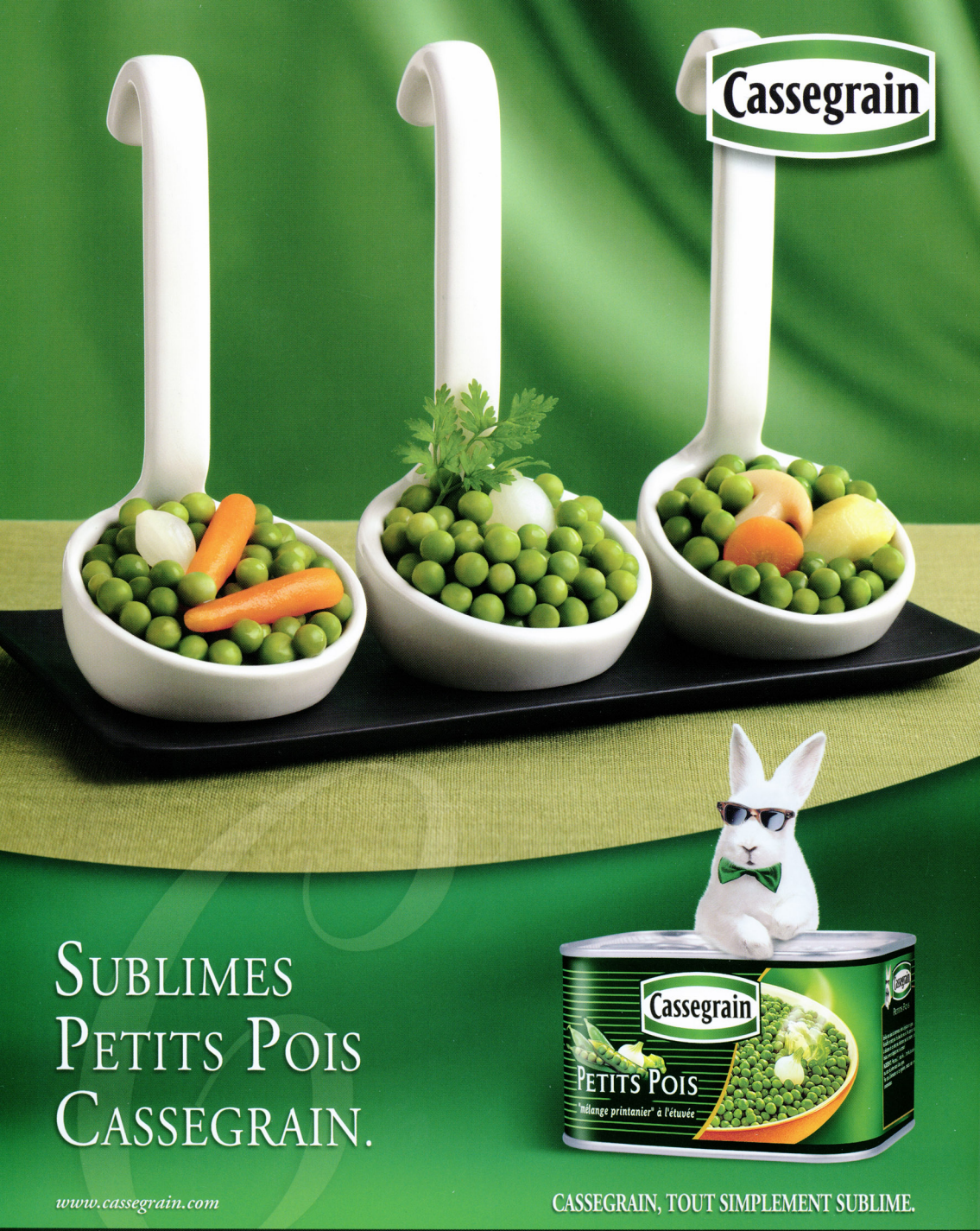
La crêpe vanille de Camille

Un peu de sucre,
beaucoup d'idées

Avec son arôme naturel, le sucre à la Vanille Bourbon de Béghin Say apporte à vos crêpes une autre touche de gourmandise.
Découvrez aussi les sucres à la Cannelle et Saveur Citron.

Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour. www.mangerbouger.fr

Commerciale Tereos - RCS B 388 250 853 - Conception : Nouvelle Saint-Jean



Sublimes Petits Pois Cassegrain.

www.cassegrain.com

CASSEGRAIN, TOUT SIMPLEMENT SUBLIME.

Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour. www.mangerbouger.fr